



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
VASA YRKESHÖGSKOLA  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Saara Tähtinen

AIKUISIKÄISTEN  
SOSIOEMOTIONAALISET TAIDOT  
ARJEN ERI TILANTEISSA

Sosiaali- ja terveysala

2011

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Saara Tähtinen
Opinnäytetyön nimi	Aikuisikäisten sosioemotionaaliset taidot arjen eri tilanteissa
Vuosi	2011
Sivumäärä	50 + 5 liitettä
Ohjaaja	Ahti Nyman

---

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mitkä ovat meidän, aikuisikäisten sosioemotionaaliset taidot eri arkipäivän tilanteissa. Kuinka käyttäydymme kun kohtaamme arkipäivästä poikkeavia tilanteita, tai kuinka huomioimme toiset ihmiset ympärillämme?

Tutkimusaineisto kerättiin satunnaisesti eri henkilöiltä kyselylomakkeella. Lomakkeita täytätettiin Vaasan kaupungin työntekijöillä, Vaasan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoilla ja omilla tuttavilla ja tuttavien tuttavilla.

Tutkimuksessa selvisi aikuisten keskinäisen vuorovaikutuksen ja yleisten käytöstapojen olevan pääsääntöisesti yleisesti hyväksyttäviä. Aikuiset omaavat hyvät sosioemotionaaliset taidot melkein jokaisella käsitellyllä alueella, eli empatiakyvyssä, tunteiden säätelyssä ja sosiaalisessa ongelmanratkaisussa. Empatia on tutkimuksen mukaan vahvimmin hallittava sosioemotionaalinen taito näistä edellä mainituista taidoista. Tunteiden säätelyssä ja sosiaalisessa ongelmanratkaisussa käsitykset omista taidoista vaihtelivat vastaajien kesken jonkin verran.

---

**Avainsanat** vuorovaikutus, sosiaalinen vuorovaikutus, sosiaaliset taidot, tunnetaidot, tunneäly

## ABSTRACT

Author	Saara Tähtinen
Title	The Socio-Emotional Skills of Adults in Different Everyday Life Situations
Year	2011
Language	Finnish
Pages	50 + 5 Appendices
Name of Supervisor	Ahti Nyman

---

The purpose of this bachelor's thesis is to find out which socio-emotional skills we, adults have in different everyday life situations, how we behave when we encounter situations that differ from the average or how we pay attention to people around us.

The material was collected randomly with questionnaires from different persons. The questionnaires were answered by employees of the city of Vaasa, social services students in the university of applied sciences of Vaasa and by the author's own acquaintances.

The results indicate that interaction and common manners of adults are generally acceptable. Adults have good socio-emotional skills within empathy, the regulation of emotions and social problem solution. According to the results the strongest area and best skills were within empathy. There was a variation between the respondents in how they saw their own emotion regulation and social problem solution skills.

---

**Keywords** Interaction, social interaction, social skills, emotional skills, emotional intelligence

## TAULUKKO- JA KUVIOLUETTELO

<b>Taulukko 1.</b> Sosiaalinen ongelmanratkaisu.	s. 18
<b>Kuvio 1.</b> Sukupuolijakauma.	s. 28
<b>Kuvio 2.</b> Vastaajien taustatiedot.	s. 28
<b>Kuvio 3.</b> Empatia – omien ja muiden tunteiden tunnistaminen.	s. 29
<b>Kuvio 4.</b> Empatia – empatian tunteminen.	s. 30
<b>Kuvio 5.</b> Empatia – empatian näyttäminen ystävän surussa.	s. 31
<b>Kuvio 6.</b> Empatia – ystävänä olen.	s. 32
<b>Kuvio 7.</b> Tunteiden säätely kassajonossa.	s. 33
<b>Kuvio 8.</b> Tunteiden säätely – kun minua on loukattu.	s. 34
<b>Kuvio 9.</b> Tunteiden säätely – anteeksipyyttäminen.	s. 34
<b>Kuvio 10.</b> Sosiaalinen ongelmanratkaisu – uuteen ihmiseen tutustuminen.	s. 35
<b>Kuvio 11.</b> Sosiaalinen ongelmanratkaisu ryhmässä.	s. 36
<b>Kuvio 12.</b> Sosiaalinen ongelmanratkaisu – puheenvuoron käyttäminen ryhmässä.	s. 37
<b>Kuvio 13.</b> Sosiaalinen ongelmanratkaisu – yllättävät tunteet.	s. 38
<b>Kuvio 14.</b> Numeerinen arviointi.	s. 38
<b>Kuvio 15.</b> Numeerinen arviointi.	s. 39
<b>Kuvio 16.</b> Numeerinen arviointi.	s. 40

## **LIITELUETTELO**

**Liite 1**      Kyselylomake

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1 JOHDANTO .....	6
2 VUOROVAIKUTUS .....	7
2.1 Vuorovaikutuksen kehitys.....	7
2.2 Moraalin kehitys.....	9
3 TUNTEET VUOROVAIKUTUKSESSA .....	11
3.1 Hyvät tunnetaidot - tunneäly .....	12
4 ASKELEITTAIN-OHJELMA .....	14
4.1 Empatia – mitä se on? .....	15
4.2 Tunteiden säätely – kuinka niitä säädellään? .....	16
4.3 Sosiaalinen ongelmanratkaisu .....	18
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	22
5.2 Tutkimusmenetelmä.....	22
5.3 Kyselylomake.....	23
5.3.1 Empatia .....	24
5.3.2 Tunteiden säätely .....	24
5.3.3 Ongelmanratkaisu .....	25
5.3.4 Numeerinen arviointi .....	26
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	27
6.1 Monivalintakysymysten tulokset – empatia.....	29
6.2. Monivalintakysymysten tulokset – tunteiden säätely .....	32
6.3 Monivalintakysymysten tulokset – sosiaalinen ongelmanratkaisu .....	35
6.4 Numeerisen arvioinnin tulokset .....	38
7 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	41
8 POHDINTA .....	44
8.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	46
8.2 Jatkotutkimusehdotukset .....	47
LÄHTEET .....	48
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on: ”Aikuisikäisten sosioemotionaaliset taidot arjen eri tilanteissa”. Aiheen sain ohjaajani vinkkaamana opinnäytetyön ohjauskeskustelussa huhtikuussa 2011. Aihe kuulosti mielenkiintoiselta heti alusta alkaen. Aiheen työstämisen aloitin kesäkuussa töiden ohella, tekemällä kyselylomaketta ja kirjoittamalla teoriaosuutta. Lomakkeita aloin keräämään heinäkuun lopulla. Syyskuun puolessa välissä sain viimeisetkin täytetyt lomakkeet ja aloin työstämään työni tutkimuksen tuloksia.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa määritellään vuorovaikutusta, sen laatua – milloin se on hyvää, milloin huonoa. Työssä käsitellään kehitystämme lapsista yhteiskuntaan sopeutuviksi aikuisiksi. Pohjana tutkimukselle ja kyselylomakkeen teolle toimi Askeleittain-ohjelman opetukset ja sen kolme eri sosioemotionaalista taitoa, joita opetetaan ohjelman pohjalta lapsille. Ohjelman avulla lapsille opetetaan näitä sosioemotionaalisia taitoja, niin päiväkodissa kuin kouluissakin. Sen avulla lapsia yritetään saada käyttäytymään rakentavasti ja välttämään aggression käyttöä. Opinnäytetyössä tutkitaan mitkä ovat aikuisten käsitykset omista sosioemotionaalisista taidoistaan ja miten me käyttäydymme eri arkipäivän tilanteissa.

Kaikille vuorovaikutustilanteille on yksi yhteinen tekijä – tunteet. Ne luovat jokaisen vuorovaikutustilanteen taustan. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2011.) Tunteet tuovat viestintään eri sävyjä, jotka voivat olla sävyiltään joko vuorovaikutustilannetta haittaavia tai sitä myönteisesti parantavia. Tunteemme vuorovaikutustilanteissa tulee olla yleisesti hyväksyttäviä, ei koskaan toisia loukkaavia, vain näiden avulla saamme hyvän vuorovaikutustilanteen aikaiseksi. (Silvennoinen 2004, 53-55.)

## 2 VUOROVAIKUTUS

Vuorovaikutuksesta koostuu kaikki kanssakäymisemme muiden ihmisten kanssa, elämme koko ajan eri vuorovaikutustilanteissa. Tilanteet ovat kokoaikaista vastavuoroisuutta toisen ihmisen kanssa, jossa molemmilla osapuolilla on oma roolinsa ja jossa molemmat toimivat aktiivisina toimijoina. Vuorovaikutustilanteet ovat erilaisia ja niissä on kaikissa oma sävynsä, niiden hallitseminen vaatii vuorovaikutustaitoja. Eri päämääriin päästäksemme tarvitsemme monia eri taitoja työskennelläksemme erilaisten ihmisten kanssa. Ihmissuhteiden ja eri verkostojen luominen ja niissä toimiminen edellyttää niin laajoja tunnetaitoja kuin sosiaalisia taitojakin. (Silvennoinen 2004, 15-16.) Sosiaaliset taidot ovat osa käyttäytymistämme. Niiden avulla osaamme toimia ja käyttäytyä erilaisissa vuorovaikutusta vaativissa sosiaalisissa tilanteissa. Henkilöllä, jonka sosiaaliset taidot ovat heikot, voi olla suuria vaikeuksia rakentaa ystävyys- ja tuttavuussuhteita. Heikot sosiaaliset taidot lisäävät eristyneisyyttä ja sitä myöten yksinäisyyttä (Koenigsberg, 2011.) Vuorovaikutuksessa, sosiaalisten taitojen käyttämisessä, korostuu oman roolin tajuaminen ja vuorovaikutuksen eri sävyjen hallinta. Saadaksemme onnistumisen tunteen vuorovaikutustilanteessa, tarvitsemme vähintään alkeelliset taidot tulla toimeen toisten kanssa. (Silvennoinen 2004, 15-16.)

### 2.1 Vuorovaikutuksen kehitys

Vuorovaikutuksen taitojen synty alkaa jo vauvaiässä. Ensimmäinen ja tärkein vuorovaikutusta edistävä suhde on suhde lapsen ja hänen huoltajansa välillä, tätä kutsutaan varhaiseksi vuorovaikutukseksi. Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan lapsen ja häntä hoitavan vanhemman kolmea ensimmäistä vuotta. Lapsi kehittyy omaksi itsekseen olemalla vuorovaikutuksessa lähimpien ihmisten kanssa ja peilaamalla itseään heihin. On havaittu, että nämä varhaiset vuorovaikutussuhteet ohjaavat myöhempää psykososiaalista kehitystä. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 46.)

Sosiaalisia perustaitoja, kuten toisen kuuntelemista, itsensä ilmaisemista ja vuoropuhelua opimme 2-4 vuoden iässä. Tutkimme ja matkimme lähistössä olevia



aikuisia ja haluamme olla kaikessa mukana. Vähitellen sosiaaliset taidot kasvavat monimutkaisemmiksi ja vastavuoroisuus vuorovaikutuksessa lisääntyy. 4-7-vuotiaana opimme ottamaan toisia paremmin huomioon ja osaamme myös osoittaa myötätuntoa. Yleiset käyttäytymissäännöt kuten pöydässä käyttäytyminen alkavat tulla tutuksi. Pienestä pitäen on siis hyvä opettaa lapselle käyttäytymistapoja ja siihen liittyviä normeja: miten eri tilanteissa saa käyttäytyä, minkälaiset tavat ovat suotavia, onko tietty asia oikein vai väärin. Lasten kanssa tulee opetella toisten ihmisten fyysistä koskemattomuutta ja kunnioittamista. Lasten hyvät käytöstavat avaavat ovia uusiin sosiaalisiin suhteisiin. (Nurmiranta ym. 2009, 57-62; Hermansson 2008.)

Seitsemännen vuoden jälkeen vertais- ja ystävyys-suhteet tulevat tärkeiksi ja myös yleisesti hyväksytyt käyttäytymissäännöt kiinnostavat luonnostaan. Koulunsa aloittavilta odotetaan koulukypsyyttä, joka edellyttää sosiaalisten taitojen omaksumista kuten kieltojen ja rajoitusten kestämistä, jonottamista ja oman puolensa pitämistä sekä sen kestämistä, että aina ei voi olla keskipiste. Kouluiässä olevien lasten sosiaaliset taidot kehittyvät tässä elämänvaiheessa enemmän kuin missään muussa ikävaiheessa. Nämä lapsuus- ja nuoruusiän tuomat kehitysvaiheet toimivat pohjana aikuisuuden eri vaiheisiin. (Nurmiranta ym. 2009, 57-62.)

Olemme kaikki oppineet vuorovaikutussuhteita koko elämäme ajan, vauvaiästä saakka. Näillä taidoilla meidän tulee toimia toisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutus on joko negatiivista tai positiivista. Ryhmässä, jossa yhteishenkeä voi kuvailla positiiviseksi, meidän on helppo tuntea kuuluvamme joukkoon ja vuorovaikutus ryhmän jäsenten kesken on sekä luontevaa että kannustavaa. Tällaisessa tilanteessa ryhmässä hyväksytään erilaisuus ja kaikilla on mahdollisuus toimia tasavertaisina. Ryhmän yhteishengen ollessa negatiivinen, joudumme ponnistelemaan vuorovaikutuksen kanssa huomattavasti enemmän. Negatiivisen hengen vallitessa joudumme käsittelemään kielteisiä tunteita, hämmennystä ja jopa ahdistusta. Usein myös ryhmän jäsenten keskinäiset ristiriidat heikentävät vuorovaikutuksen laatua. (Perkka-Jortikka 2007, 19.) Luodaksemme hyvän pohjan kanssakäymiselle muiden ihmisten kanssa, meidän tulee kehittää ja harjoittaa vuorovaikutuksen tunnetaitojamme tietoisesti.

Onneksemme vuorovaikutustaitoja voi oppia siinä missä muitakin taitoja. Oppiminen vaatii itseltämme toisen ihmisen ymmärtämistä, kuuntelemista, erilaisuuden sietämistä ja kunnioittamista, tunteiden tiedostamista ja jakamista sekä luottamuksen rakentamista. (Silvennoinen 2004, 34, 61-62.)

## 2.2 Moraalin kehitys

Moraalilla tarkoitetaan käsitystä oikeasta ja väärästä. Sen kehittyminen on osa kognitiivista ja sosiaalista kehitystä. Kehityksen peruspilarina on yksilön kyky ottaa vastaan erilaisia rooleja ja vaihtaa näkökulmia. Opimme lapsuudessamme ajattelemaan asioita myös toisten ihmisten näkökulmasta ja ymmärrämme vähitellen, että näkökulmat voivat keskenään olla erilaisia. Meillä on sekä omassa yhteiskunnassamme että omassa elämässämme tiettyjä sääntöjä, joiden mukaan tulee elää. Näitä sääntöjä ovat eri lait, oman yhteisön säännöt, erilaiset järjestyssäännöt ja omat periaatteet. (Nurmiranta ym. 2009, 69.)

Lawrence Kohlbergin mukaan moraalín kehittymisessä on kolme eri vaihetta; esimoraalinen, esisovinnainen taso, sovinnaisen moraalín taso ja periaatteellisen moraalín taso. Jokaisessa tasossa on kaksi vaihetta. Ensimmäisenä tasona on **esimoraalinen, esisovinnainen taso**. Tällä tasolla meidän käsitys oikeasta ja väärästä perustuu teon välittömään seuraukseen. Ajatus on, että hyvät teot tuovat palkinnon, kun taas pahat teot tuovat mukanaan rangaistuksen. Auktoriteetit ovat tärkeitä, sillä heiltä saamme sekä palkkiot että rangaistukset. Kouluiässä olemme moraalikehityksen ensimmäisellä tasolla, ainakin yhdeksänteen ikävuoteen saakka. Voimme silloin ajatella, että on oikein tehdä läksyt, jotta sekä opettajat että vanhemmat voivat olla meihin tyytyväisiä. Tason toisessa vaiheessa kehittyä itseks moraalí: moraalíkäsityksen perustana toimivat oma mielihyvä ja etu – maailma on hyvin mustavalkoinen. Tässä vaiheessa pyrimme myös Kohlbergin mukaan reiluun vaihtoon – ”jos sinä annat tuon minulle, niin minä annan tämän sinulle.” (Allpsych Online 2004; Nurmiranta ym. 2009, 69.)

Seuraavana tulee **sovinnaisen moraalín taso**, jossa oikean ja väärän arvioidaan oman yhteisön sääntöjen ja arvojen kautta. Tämä taso on mahdollista saavuttaa jo

lapsuus – ja nuoruusiän taitteessa, jopa noin yhdeksän vuoden iässä ja se kestää yleensä teini-ikään/varhaisaikuisuuteen sakka. (Allpsych Online 2004.) On kuitenkin todettu, että iso osa meistä saavuttaa tämän tason vasta aikuisiässä. Tässä vaiheessa haluamme olla kilttejä ja hyviä ihmisiä. Tällöin haluamme myös toimia sääntöjen ja yleisten mielipiteiden mukaan. Sovinnaisen moraalitason toisessa vaiheessa ymmärrämme oman yhteisömme taustalla vaikuttavat lait ja yhteiskunnan sovitut säännöt. Auktoriteettejamme ei enää ole vain lähimmät ihmiset vaan myös esim. lainsäätäjät. (Nurmiranta ym. 2009, 69; Eronen ym. 2003, 124.)

Kolmannessa ja viimeisessä, **periaatteellisen moraalitason** moraalitason säätelevät sekä meidän omat tarpeemme että yhteiskunnan etu ja hyöty samanaikaisesti. Tässä vaiheessa ymmärrämme, että periaatteet ja säännöt ovat suhteellisia – ne eivät päde kaikissa tilanteissa. Kohlbergin mukaan kaikki aikuiset eivät pääse tälle tasolle moraalikehityksessään. Tason ensimmäinen vaihe on yhteiskuntasopimus-laillisuus-moraali, tarkoittaen sitä, että olemme hyväksyneet vallitsevat normit ja osaamme ratkaista arvojen ja normien välisiä ristiriitoja. Moraalikehityksen korkeinta tasoa nimitetään universaalisten eettisten periaatteiden moraaliksi. Tässä tasossa meillä on omia periaatteitamme, säätelevät omaa henkilökohtaista moraalia yhdessä yleispätevien ja yhteisten periaatteiden kanssa. Myöhemmin Kohlberg luopui kuitenkin viimeisen tason toisesta luokasta ja yhdisti sen viidenteen, koska ylemmälle tasolle kuulujia ei tahtonut löytyä ja erottelu oli vaikeaa. (Nurmiranta ym. 2009, 69; Pietikäinen 2011.)

### 3 TUNTEET VUOROVAIKUTUKSESSA

*”Tunteet vaikuttavat koko ajan kaikkeen ihmisenä olemisessa ja ihmisten tekemisissä. Ne tarttuvat ihmisestä toiseen ja sävyttävät ihmisten välistä vuorovaikutusta. Tunteita ei ole helppo rajata tai määrittää. Kuitenkin jokaisen on hyvä oppia tunnistamaan tunteitaan ja kanavoimaan niitä sopivalla, yhteistoimintaa tukevalla tavalla.”* (Kerola ym. 2011.) Arkikokemuksien perusteella on helppoa päätyä tulokseen, että tunteet tuovat elämäämme rikkautta. Ne tekevät elämästämme mielenkiintoisen ja merkityksellisen, opettamalla meille itsestämme jotakin uutta, koko elämämme ajan. (Kokkonen 2010, 11.)

Kaikille vuorovaikutustilanteille on siis yksi yhteinen tekijä – tunteet. Ne luovat jokaisen vuorovaikutustilanteen taustan. (Kerola ym. 2011) Tunteet tuovat viestintään eri sävyjä, jotka voivat olla sävyiltään joko vuorovaikutustilannetta haittaavia tai sitä myönteisesti parantavia. Tilanteet synnyttävät monia tunnekokemuksia. Arvioimme toisten käyttäytymistä – joku on mielestämme koppava, toinen taas alistuva ja kolmas taas käyttäytyy hyökkäävästi. Omien tunteidemme tunnistaminen toimii pohjana myös toisten tunteiden tunnistamiselle. Oman asenteemme mukaan valitsemme annamme reaktioidemme päästä valloilleen haittamaan vuorovaikutusta. (Silvennoinen 2004, 53-55.)

Tunteemme vuorovaikutustilanteissa tulee olla yleisesti hyväksyttäviä, ei koskaan toisia loukkaavia, vain näiden avulla saamme hyvän vuorovaikutustilanteen aikaiseksi. Meidän ei tule myöskään toiselta osapuolelta hyväksyä kaikenlaisia tunteiden purkauksia. (Silvennoinen 2004, 53-55.) Kulttuurissamme on aina opetettu, että etenkin vaikeammin käsiteltäviä tunteita ei ole tarve näyttää liikaa ulospäin – ei työpaikalla, eikä liioin kotona tai koulussakaan. Monelle aikuiselle tunteiden näyttäminen edustaa edelleen heikkoutta ja hallitsemattomuutta. Meillä on tapana usein mitätöidä lastenkin tunteet lohdutukseksi tarkoitetuilla tokaisuilla, kuten ”älä nyt itke, eihän tässä edes käynyt kuinka.” Ei siis ole ihme, että olemme aikuisina edelleen ajoittain hämmentyneitä tunteidemme kanssa. (Kokkonen & Saarinen 2003, 32-37.)

Ensimmäinen hyvä askel tunteiden kanssa työskentelyyn vuorovaikutuksessa muiden kanssa, on ihmisen tunnevaltaisuuden hyväksyminen. Meillä kaikilla on tunteemme ja niistä ei ole mitään haittaa – päinvastoin. Tunteet auttavat meitä ja läheisiämme ymmärtämään ja tunnistamaan elämämme tärkeitä asioita. On hyvä muistaa, että vuorovaikutuksessa toisten kanssa tunteet niin ilo kuin surukin tarttuvat tehokkaasti ihmisestä toiseen. (Kokkonen ym. 2003, 36-37.) Ymmärtäessämme molempien osapuolien käyttäytymistä saamme vuorovaikutustilanteista vahvoja ja toimivia. Ymmärrämme paremmin toisten ihmisten tunteita ja osaamme katsoa asioita myös heidän näkökulmastaan. Tämä helpottaa kanssakäymistä ihmisten kanssa, sillä molemmat osapuolet tuntevat olevansa tasaveroisia vuorovaikutustilanteessa. (Silvennoinen 2004, 53-55.)

### **3.1 Hyvät tunnetaidot - tunneäly**

Peilaamme itseämme tiedostamatta kaiken aikaa kanssaihmissiin. Rakennamme koko elämämme ajan omaa minäkuvaamme arvioimalla omia ja toisten reaktioita sekä tuntemuksia. Mietimme tunteisiin liittyviä asioita, kuten miten sanani ja tekoni vaikuttivat toiseen? Mitä tuo toinen äsken oikeastaan minulle sanoi ja mitä hän mahtoi oikein tarkoittaa sanomallaan? Rakennamme sekä suullisen että sanattoman vuorovaikutuksen keinoin koko elämämme ajan itsetuntemustamme ja tunnetaitojamme. (Kerola ym. 2011.)

Itsensä tunteminen on tie tunnetaitouteen eli ns. tunneälyyn. Kun omaamme tämän taidon, niin uskallamme toimia itsenäisesti eri vuorovaikutustilanteissa, eikä meidän tarvitse hakea kokoaikaista hyväksyntää omalle toiminnalle muilta ihmisiltä. (Silvennoinen 2004, 35.) Tunneälyä voimme kehittää tietoisesti, eikä meidän tarvitse jäädä persoonamme ja temperamenttimme vangeiksi. On hyvä aina muistaa, että tunteet, joita esimerkiksi työpaikan hankalin persoona meissä herättää, ovat meidän omia tunteitamme, eivät hänen. Oleellista on, miten kukin meistä käsittelee tunteitaan ja antaa niiden vaikuttaa toimintaansa. Erilaisissa vuorovaikutustilanteissa voimme tarkkailla omia tunteitamme ja yrittää hallita niitä. Tunteistamme meitä ei voida tuomita, sillä ne ovat osa ihmisyyttämme.

Emme myöskään voi tuomita kielteisiä tunteita, mutta tekojemme on noudatettava lakeja sekä yleisesti hyväksyttyjä tapoja. (Lehtinen 2008.)

Kun tunnustamme, että olemme itse vastuussa omasta käyttäytymisestämme ja omista reaktioistamme muiden käyttäytymiseen, niin omaamme avaimen nykyistä parempaan vuorovaikutukseen (Silvennoinen 2004, 35.) Tunneälykäs ihminen pystyy tunnistamaan itsessään heränneet tunteet ja ymmärtää myös muiden ihmisten tuntemuksia ja toimimistapoja. Tähän nojaten on helppo rakentaa vuorovaikutustaitonsa ja kykynsä toimia osana ryhmää. Tunneälykkäällä ihmisellä on todettu olevan itsekuria, tahdonvoimaa sekä kykyä sietää stressiä, hallita tunteita ja impulsseja. (Lehtinen, 2008.)

Tunnetaitoisten ihmisten menestyksestä eri elämän alueilla on paljon todisteita. Nämä tunnetaidot omaavat ihmiset, jotka tajuavat sekä omat että toisten tunteet, sekä pystyvät hallitsemaan omia tunteitaan ja osaavat suhtautua oikein toistenkin tunteisiin, pärjäävät paremmin kaikilla elämänalueilla, niin työpaikoilla, rakkaudessa kuin perheen parissa. He ovat myös mitä luultavimmin tyytyväisempiä elämäänsä sekä tehokkaampia että aikaansaavampia, sillä heidän ajatustottumuksensa lisäävät tehokkuutta. Vastaavasti taas heikot tunnetaidot omaavat ihmiset, ovat jatkuvassa sisäisessä ristiriidassa itsensä kanssa, eivätkä he onnistu ajattelemaan selkeästi saati keskittymään työntekoon. (Goleman 1997, 57.) Sisäisten ristiriitojen lisäksi heikot tunnetaidot lisäävät päihteidenkäytön sekä rikollisen että aggressiivisen käytöksen riskiä. Heidän työuransa on myös usein heikompi kuin tunneälykkäiden ihmisten. (Kerola ym. 2011.)

## 4 ASKELEITTAIN-OHJELMA

Askeleittain-ohjelma on kehitetty edistämään lasten sosiaalisia taitoja ja vähentämään sosioemotionaalisia ongelmia. Opas korostaa eri tunteita, niiden ymmärtämistä ja työstämistä sekä niiden osoittamista tavoin, jotka ovat myös sosiaalisesti hyväksyttäviä. Näiden lisäksi korostetaan sosiaalisten tilanteiden oikeanlaista tulkitsemista ja muiden huomioon ottamista. Ohjelmassa opetetaan lapsille tunnetaitoja, joita tarvitsemme koko elämämme ajan. Askeleittain-opasta voidaan myös kutsua ns. ennaltaehkäisyohjelmaksi, sillä opetuksia käytetään aina ryhmäkohtaisesti, ei vain yksilökohtaisesti. *”Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot ovat tärkeitä lapsen terveelle kehitykselle. Empatian taidot, kyky säädellä tunteita ja ratkaista sosiaalisia ongelmia edistävät lasten koulumenestystä ja myöhemmin menestymistä työelämässä. Sosioemotionaalisten taitojen puute vaikeuttaa myös sellaisten lasten kehitystä, joilla ei ole huomattu merkittäviä käyttäytymisongelmia. Sosiaalisesti hyväksyttävien käyttäytymismallien oppiminen aggressiivisuuden sijaan on merkittävä tekijä kaikkien lasten kehityskululle”* (Askeleittain-opas 2005.)

Ohjelman tarkoitus on auttaa lapsia oppimaan empatian, tunteiden säätelyn (itsehillintä, tunteiden hallinta, suuttumuksen hallinta) ja sosiaalisen ongelmanratkaisun taitoja. Lähtökohtana ohjelmalle on tutkimuspohjainen teoriatieto, jonka keskeinen ajatus on se, että tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja voidaan opettaa lapsille ja harjoituttaa samankaltaisesti kuin muitakin taitoja. Empatiaopetukseen kuuluu laajasti eri tunteiden tunnistaminen, niin omien kuin muidenkin. Tunteiden säätelyn opettelu pitää sisällään itsehillinnän taitoja, kuten suuttumuksen hallintaa. Sosiaalisessa ongelmanratkaisussa perehdytään lasten reagointitapoihin sosiaalisessa maailmassa. Nämä taidot kehittävät lapsia käyttäytymään tavoitellun käyttäytymismallin mukaisesti. Sosioemotionaalisten taitojen avulla he tulevat menestymään elämänsä eri osa-alueilla. (Askeleittain-opas 2005.)

#### 4.1 Empatia – mitä se on?

Ihmistä, jolla on kyky eläytyä toisen ihmisen tilanteeseen ja jakaa hänen tunteensa, kutsutaan empaattiseksi. Hän osaa asettaa itsensä toisen ihmisen kanssa samalle tunnetasolle pysähtymällä parhaillaan tapahtuvaan tilanteeseen. Näin toimimalla ihminen onnistuu antamaan toiselle ihmiselle tilaa ja aikaa ilmaista itseään paremmin. Empatiakyvyn hallitseminen edellyttää oman itsensä tuntemista, kykyä tunnistaa myös toisen ihmisen eleitä, ilmeitä ja eri äänensävyjä sekä kykyä tuntea myötätuntoa toista ihmistä kohtaan. (Silvennoinen 2004, 59)

Askeleittain-ohjelmassa empatia-sana on määritelty seuraavasti: ” (a) omien ja muiden tunteiden tunnistaminen, (b) kyky tarkastella tilanteita toisen näkökulmista (esimerkiksi ymmärrys siitä, että ihmiset voivat suhtautua samaan tilanteeseen eri tavalla), (c) kyky ymmärtää toisen tunteita sekä (d) tunteiden ja näkökulmien viestittäminen muille.” (Askeleittain-opas 2005, 11.)

Empatiaa voi osoittaa kolmivaiheisella jatkumolla: huomaan sinut, tunnen kanssasi samoin ja teen jotain olosi helpottamiseksi. Empatian hetkellä ajatuksemme ja tunteemme kulkevat aivan samoja polkuja kanssaihmissen tunteiden ja ajatusten kanssa. Kun onnistumme toimimaan empaattisesti eri tilanteissa, voimme kokea, että vuorovaikutuksen osapuolet ovat kaikki kiinnostuneita toistensa tuntemuksista ja ajatuksista. Näin ollen kaikki puhaltavat samalla hetkellä yhteen hiileen. (Goleman 2007, 65-66.)

Empatialla sanotaan olevan yhteys sosiaaliseen ja akateemiseen kyvykkyyteen. Tunneälykäs ihminen menestyy siis elämässään usein paremmin. Omien tunteiden tunnistaminen ja huomioiminen vähentää myös aggressiivisuutta, ja tämä taas lisää hyväksyntää muiden ihmisten silmissä. (Askeleittain-opas, 2005, 11.)

Empaattisuutta vuorovaikutustilanteissa pystyy jokainen ihminen harjoittamaan ja kehittämään koko elämänsä ajan. Tätä oppii kuuntelemalla ja aktiivisesti havainnoimalla toisten ihmisten ilmaisuja, äänenpainoja, mahdollisia tuntemuksia ja reagointia eri tilanteissa. Näin me laajennamme käsitystä toisista ihmisistä ja heidän tilanteistaan, kuitenkin muistamalla, että empaattisuuden osoittaminen ei tarkoita toisen ihmisen kaiken toiminnan hyväksymistä sellaisenaan. Pystymme kuitenkin näissä tilanteissa toimimaan epäitsekkäästi ja auttamaan toista ihmistä.



(Silvennoinen 2004, 59.) Empatiakykyinen ihminen on motivoitunut osoittamaan huolenpitoa ja välittämistä vaikeuksissa oleville henkilöille. (Askeleittain-opas, 2005, 11.)

#### **4.2 Tunteiden säätely – kuinka niitä säädellään?**

Reagoimme vuorovaikutustilanteen herättämiin tunteisiin spontaanisti, vanhalla opitulla tavalla. Ärsyntyessämme esimerkiksi ystävän käyttäytymisestä, me itse voimme kuitenkin vaikuttaa siihen, miten selviämme tuosta ärsytyksestä. Hetken mielihoiteet ja spontaanit mielipiteet aiheuttavat meille usein haittaa ja meiltä vaaditaankin itsekuria ja vastuullista käytöstä siinä, miten me etenemme asiassa. Valinta on jokaisessa tilanteessa omamme. Päätöksemme mukaan voimme joko käydä hyökkäyslinjalle, voimme alistua tai pyrkiä pois tilanteesta. Keinonamme on myös miettiä uudenlaisia ja rakentavia tapoja suhtautua kanssaihmiseen. (Silvennoinen 2004, 56-57.)

Sosioemotionaalisesti taitava ihminen pystyy paremmin työstämään voimakkaita tunteita ja myös ilmaisemaan niitä hyväksytymmällä tavalla kuin ihminen, jonka taidot ovat puutteellisemmat. (Askeleittain-opas 2005, 13.) Kun meillä on taito kuvailla ja ilmaista omaa tunnekokemustaan ja tulemme näin ymmärretyksi, meillä ei ole tarvetta käyttäytyä aggressiivisesti. Haastavaa käyttäytymistä tyrehdytettäessä, on pakostakin opeteltava ja opetettava tunteiden tunnistamista, nimeämistä, arviointia ja asianmukaista ilmaisemista. (Kerola ym. 2011.) Tunteita säätelemällä vaikutetaan muun muassa tunteisiin liittyviin fysiologisiin toimintoihin. Tämän avulla voimme estää tunteiden kohoamista stressiä aiheuttavalle tasolle ja näin ollen ehkäistä ongelmakäyttäytymistä. Tunteiden säätely on yksi tärkeimmistä tunneällyn osatekijöistä. (Lehtinen, 2008.)

On erittäin tärkeää säädellä tunteitaan ja välttää aggressiivista tunteen purkautumista erilaisilla rauhoittumiskeinoilla. Hyvä ja käyttökelpoinen keino on laskea mielessään kymmeneen ennen reagointia. Tämän lisäksi tunteiden säätelyssä auttaa tiedostava suhtautuminen ja empatian tunteminen toisen ihmisen tunneryöppyä kohtaan. Voimme myös vaihtoehtoisesti antaa asian tapahtua ja

mennä omalla painollaan, antamatta sen vaikuttaa omaan toimintaan. Empatiataitojen omaaminen toimii pohjana kaikelle tunteiden säätelylle. (Askeleittain-opas 2005, 30.) Tunteita voi säädellä ajatuksiaan muokkaamalla. Ihminen voi harjoittelemalla oppia uusia ajattelu- ja ongelmanratkaisutapoja, esimerkiksi itsensä hyväksymistä, kehumista tai muunlaista itsensä vahvistamista. Hyvä keino on myös ohjata itseään joskus jopa ääneen puhumalla. Omia ajatuksiaan pystyy myös ohjailemaan kiinnittämällä huomionsa mieluummin myönteiseen kuin kielteiseen. Jokainen löytää itse parhaimman keinon tunteidensa säätelyyn, hyvä on kuitenkin muistaa, että oma asenteemme on ratkaiseva tekijä tunteiden säätelyssä. Kun asenteemme on positiivinen negatiivisen sijaan, on mielemmekin alttiimpi ratkaisemaan kiukunpuuskia jne. hyväksyttävällä tunteiden säätely-keinolla. (Kerola ym. 2011.)

Tunteiden tietoinen säätely ja esimerkiksi yritys hallita omaa vihaa erilaisin tekniikoin ovat osa sosiaalisten taitojen harjoittelua. Positiivinen asenne auttaa monen vaikean tilanteen yli. Synkkien, ahdistavien ja muiden negatiivisten tunteiden vallassa olevan ihmisen on vaikea olla toisten kanssa, keskittyä työhön tai mihinkään mielekkääseen toimintaan. Meidän pitää opetella toimimaan sosiaalisessa ympäristössään siten, ettei aiheuta haittaa itselleen eikä toisille. Päästäessämme kaikki tunteet valloilleen, emme opi säatelemään tunteitamme ja toimimme vain satunnaisten aistiylykkeiden, vaistojen ja tunnetilojen varassa. Näin toimimalla, tuotamme ongelmia niin itsellemme kuin ympäristöllemme. Onnellisessa olossa meistä taas vapautuu luovuuden energiaa. Rennossa ja hyvässä mielentilassa voimme ratkaista ongelmiamme ja pystymme tuottamaan luovasti jotain uutta. Kun omat tunteemme ovat hallinnassa ja tasapainossa, on helppoa olla toisten kanssa, ottaa huomioon toisia ihmisiä, oppia uutta ja elää täysillä. Tunteiden säätely ei missään nimessä tarkoita pelkästään tunteiden hillitsemistä ja kesyttämistä, vaan tapaa toimia oikeutetusti voimakkaan tunteenkin kohdatessa. Tunteitaan tulee säädellä myös positiiviseen ja itseään rohkaisevaan suuntaa, sillä joskus käyttöön tarvitaan joku tietty tunne kuten rentous tai rohkeus esimerkiksi esiintymistilanteessa. (Kerola ym. 2011.)

Hyvä on tiedostaa että olemme aina vastuussa vain ja ainoastaan omista reaktioistamme ja omasta osuudestamme vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa. Nämä keinot auttavat hillitsemään tunteitamme ja käyttäytymään hyväksytyllä tavalla. Omilla tuntemuksilla ja tunteiden ulosannilla vaikutamme myös kanssaihmissen tunteisiin, sillä havainnoivathan he meitä ja tunnetilojamme ja reagoivat meihin niiden havaintojen mukaisesti. (Silvennoinen 2004, 57-58.)

### 4.3 Sosiaalinen ongelmanratkaisu

Sosiaalisen ongelmanratkaisun vaiheet on kuvattu kahdessa eri teoksessa seuraavasti:

**Taulukko 1.** Sosiaalinen ongelmanratkaisu.

<b>Askeleittain-opas:</b>	<b>M. Silvennoinen, Vuorovaikutuksen avaimet-kirja</b>
1. ongelman tunnistaminen	1. ongelman tunnistaminen ja kuvaaminen
2. aivoriihi -> ratkaisun löytäminen	2. tehtävän tai ongelman analysoiminen
3. ratkaisun arvioiminen kysymysten avulla	3. ratkaisun kriteerien pohtiminen
4. valitseminen, suunnitteleminen ja ratkaisun kokeileminen	4. ratkaisuvaihtoehtojen tuottaminen
5. ratkaisun arviointi (tarvittaessa ratkaisun vaihto)	5. ratkaisuvaihtoehtojen arviointi ja ratkaisun valinta
6. -	6. valitun ratkaisun toimeenpano

Sosiaalisen kyvykkyyteen kuuluu ongelman ratkaiseminen rakentavasti, hetken mielifohteessa toimimisen sijaan. Tehokkaassa ongelmanratkaisussa ihmisellä on taitoa yhdistää empatia, tunteiden säätely ja tietyt hyväksytyt toimintatavat, kuten ristiriitojen sovittaminen. Askeleittain-ohjelmassa ongelmanratkaisun keinoja

opetetaan kahdella eri prosessilla, toinen on jaettu viiteen eri kysymykseen ja toinen yksinkertaistettu kolmeen kysymykseen. Viiden kysymyksen prosessia käytetään pidemmälle edistyneemmissä tasoissa olevien lapsiryhmien kanssa ja toista yksinkertaistettua mallia käytetään vasta ohjelman aloittaneiden, nuorempien lasten kanssa.

Pienemmille lapsille opetettava prosessi on seuraavanlainen: Ongelmanratkaisu jaetaan kolmeen eri vaiheeseen, ensimmäisessä vaiheessa tulee miettiä että **(1.) Miltä minusta tuntuu?** ja käsitellä omat tuntemukset, tässä yhdistyy tunteiden säätely ja ongelmanratkaisu. Tämän jälkeen tulee miettiä, **(2.) Mikä on ongelma?** – selvittää ja nimetä se. Tämän vaiheen jälkeen tulee kolmas vaihe, jossa mietitään eri vaihtoehtoja ratkaisun löytämiseksi, miettimällä **(3.) Mitä voin tehdä?** jotta ratkaisu löytyy. (Askeleittain-opas 2005, 17, 33)

Vanhempien lasten kanssa työstitään ongelmanratkaisua seuraavanlaisella prosessilla, joka koostuu viidestä pääosa-alueesta. Ensimmäisenä tulee **(1.)ongelman tunnistaminen**, tämän jälkeen kehitetään **(2.) aivoriihi mahdollisten ratkaisujen löytämiseksi**. Ratkaisuvaihtoehtoja tulee arvioida prosessin kolmannessa vaiheessa **(3.) kysymällä jokaisesta ratkaisusta kolme eri kysymystä: Mitä muut ajattelevat siitä? Onko ratkaisu reilu ja toimiiko se?** Neljännessä vaiheessa **(4.) Valitse, suunnittele ja kokeile ratkaisua**. Prosessin viimeisessä vaiheessa **(5.) Arvioi, miten ratkaisu toimi ja valitse tarvittaessa toinen ratkaisu**. (Askeleittain-opas 2005, 17, 33)

Meille aikuisille sosiaalinen ongelmanratkaisu on usein tuttua niin työelämästä kuin vapaa-ajasta. Eri ryhmissä pitää osata toimia ja ratkaista eri asioita ryhmän hyväksi ja tavoitteiden toteuttamiseksi. Elämäämme kuuluu arkipäivän eri tilanteiden ongelmien ratkaisua, eri tavoitteiden suunnittelua ja niihin pääsemistä ja erilaisten, uusien näkökulmien avaamista. Ongelmanratkaisu ei myöskään aina edellytä jo jonkun olemassa olevan ongelman ratkaisua, vaan pikemminkin eri asioiden laadun ja toimivuuden parantamista. (Silvennoinen 2004, 238-245.)

M. Silvennoisen kirjassa, Vuorovaikutuksen avaimet, ongelmaratkaisukeskustelun pääkohdat on jaettu kuuteen eri kohtaan, kun taas Askeleittain-ohjelmassa ne ovat jaettu viiteen osaan. Pääkohdat ovat kuitenkin molemmissa lähteissä samanlaiset. (kts. Taulukko 1.) Silvennoisen kirjassa ensimmäinen kohta on: **1. Ongelman tunnistaminen ja kuvaaminen.** Tässä vaiheessa Ryhmässä ongelmia ratkoessa tulisi erityisesti pohtia millaisen me ongelman näemme, onko se tämän hetkinen näkyvä ongelma, vai tulevaisuudessa oletettava ongelma vai kenties oletettu ongelma. Tämän lisäksi tuli miettiä että missä ongelma on ja mihin se kohdistuu. Kun ongelma saadaan tunnistetuksi ja kuvailluksi tulee muistaa kysyä mitä ongelma kullekin ryhmän jäsenelle tarkoittaa. Meidän olettamuksemme on usein, että muut ymmärtävät mitä asia meille merkitsee ja he ajattelevat ongelman samanlaisesti kuin itsekkin sen kokee. Asia ei aina ole näin yksinkertainen, vaan tulee muistaa että meillä kaikilla on omat ajatukset ja tunteemme. Ennen keskustelun etenemistä on hyvä huomioida että kaikki ovat samalla linjalla siinä, mitä oikeastaan olemme ratkaisemassa. (Silvennoinen 2004, 238-245.)

**2. Tehtävän tai ongelman analysoiminen.** Tässä vaiheessa tulee kerätä tietoa ongelman luonteesta ja taustasta. Miten suuresta asiasta on kyse ja mihin kaikkeen se vaikuttaa? Ongelman analysointi auttaa erityisesti viidennessä kohdassa jossa päätetään ratkaisukeino. **3. Ratkaisun kriteerien pohtiminen.** Kolmannessa vaiheessa tulisi keskittyä ongelman luonteeseen ja laatuun. Kun saamme ongelman analysoitua, voimme nähdä niitä tekijöitä, joihin ongelma liittyy. **4. Ratkaisuvaihtoehtojen tuottaminen.** Valintakriteerin päätöksen jälkeen pääsemme ratkaisuehdotusten tekemiseen. Tässä vaiheessa on tärkeää muistaa, että mitään ratkaisuehdotusta ei kritisoida eikä sensuroida. Ratkaisua etsiessä kaikki ideat ovat ”kullanarvoisia”, koska monista eri ideoista saattaa syntyä yhteistuumin se lopullinen ratkaisumalli. **5. Ratkaisuvaihtoehtojen arviointi ja ratkaisun valinta.** Tähän vaiheeseen pääsee, kun ratkaisuvaihtoehtoja on hyväksytty niin monta että on vara valita minkä niistä valitsee. Tässä tarkistetaan vaihtoehdot suhteessa edellä päätettyihin valintakriteereihin. Pitää myös pohtia eri vaihtoehtojen mahdolliset seuraukset, sekä negatiivisten että positiivisten puolien arviointi. Kun kaikki vaihtoehdot on punnittu ja tarkkaan mietitty, voidaan päättää ratkaisu millä ongelmaa lähdetään ratkaisemaan. **6. Valitun ratkaisun**

**toimeenpano.** Tämä tulee saattaa kaikkien päätöksessä mukana olleiden tietoisuuteen. On myös hyvä miettiä, miten toimimme jotta saamme ongelman ratkaistua, kuka ottaa mistäkin alueesta vastuun yhteisen hyvän löytämiseksi. Tämä on myös hyvä hetki pohtia koska tätä ratkaisumallia arvioidaan. Hyvä ja rakentava ongelmanratkaisu on aikaa vievää puuhaa. Onnistumisen tunne kuitenkin antaa niin ryhmälle kuin yksilöille voimia puhalttaa jatkossakin yhteen hiileen. Ongelmanratkaisun arviointi on äärimmäisen tärkeää, jotta usko toisten kanssa keskusteluun ja asioista päättämiseen siis toisin sanoen usko sosiaaliseen ongelmanratkaisuun säilyy. (Silvennoinen 2004, 238-245.)

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksen päätavoitteena on selvittää aikuisten ihmisten käsitykset omista sosioemotionaalisista taidoistaan, kuinka empaattisia olemme, osaammeko säädellä tunteitamme ja omaammeko sosiaalisen ongelmanratkaisun taidot. Tutkimuksen aiheet nousivat Askeleittain-ohjelman pohjalta. Aiheen sain ohjaajaltani huhtikuussa 2011. Toinen sosionomiopiskelija, Jonna Niemistö, teki tutkimuksen Askeleittain-ohjelmaa opettelevien lapsien vanhemmille, kuinka lapsen käytöksessä näkyy Askeleittain-ohjelman opit. Tämä tutkimus taas tutkii siitä mitkä ovat meidän, jo aikuisikään ehtineiden ihmisten sosioemotionaaliset taidot, vaikka emme ole Askeleittain-ohjelmaa opetelleet.

Tästä aiheesta ei ole löytynyt aikaisempaa tutkimusmateriaalia. Teoriapohjana tutkimukselle käytettiin Askeleittain-oppaan pääaiheita; empatia, tunteiden säätely ja sosiaalinen ongelmanratkaisu. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat yksittäiset, täysi-ikäiset ihmiset, niin naiset kuin miehet. Tutkimusaineisto kerättiin satunnaisesti eri henkilöiltä kyselylomakkeella. Lomakkeita täytätettiin Vaasan kaupungin työntekijöillä, Vaasan ammattikorkeakoululla sosionomiopiskelijoilla ja omilla tuttavilla ja tuttavien tuttavilla.

### 5.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksessa on käytetty kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusotetta. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskeisiä asioita ovat muun muassa, aiemmat teoriat, johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, käsitteiden määrittely ja päätelmien teko havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin perustuen. Analysoinnissa hyvä keino on esimerkiksi tulosten kuvailu prosenttitaulukoiden avulla.

Tutkimusstrategiana käytettiin Survey-tutkimusta, eli tietoa kerättiin standardoidussa muodossa, joukolta ihmisiä. Käytännössä se tarkoittaa että jokainen vastaaja vastaa täysin samanlaiseen kyselyyn. Tavallisesti survey-tutkimuksessa käytetään kyselylomaketta tai vaihtoehtoisesti strukturoitua

haastattelua. Kerätyn aineiston avulla vastauksia pyritään vertailemaan, kuvailemaan ja selittämään. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 130-136.)

### 5.3 Kyselylomake

Kyselytutkimuksen etu on yleensä se, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto useasta eri aiheesta. Tehokkuutensa ansiosta se myös säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Kyselytutkimuksen aikataulu pystytään yleensä arvioimaan melko tarkasti. Kyselyn tulosten tulkinta voi olla silti ongelmallista. Kyselyyn liittyy heikkouksia, sitä pidetään usein pinnallisena ja tutkimuksia teoreettisesti vaatimattomina. Haittoina voi olla myös se, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen, ovatko he vastanneet huolellisesti ja rehellisesti. Selvää ei ole myöskään se, miten onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat olleet vastaajan mielestä. (Hirsijärvi ym. 2007, 189-190.)

Opinnäytetyön kyselylomake koostuu yhdestätoista monivalintakysymyksestä ja kolmesta numeerisesta arvioinnista (Liite 1). Hirsijärven mukaan monivalintakysymysten etuina on, esimerkiksi se, että se sallii vastaajien vastata samaan kysymykseen samalla tavalla, näin ollen vastauksia voidaan mielekkäästi vertailla. Se myös tuottaa vähemmän kirjavia vastauksia ja niitä on helpompi käsitellä ja analysoida tietokoneella. (Hirsijärvi ym. 2007, 196.) Lomakkeen kysymykset tehtiin Askeleittain-oppaan pohjalta. Askeleittain-ohjelman tavoitteet ovat: ”Lapsi oppii pohdintaa oikeasta ja väärästä. Hänen toimintansa vastuuntuntoisena yhteisön jäsenenä vahvistuu. Hän harjoittelee yhteiselämän pelisääntöjä ja sitoutumista niihin. Hän sisäistää yhteiskuntamme hyviä tapoja ja ymmärtää niiden merkityksen osana jokapäiväistä elämäänsä. Hän oppii paremmin hallitsemaan itseään ja opettelee selviytymään arkipäivän tilanteissa. Hän oppii ymmärtämään tasavertaisuutta ja hyväksymään ihmisten erilaisuuden.” (Askeleittain-opas 2005, 5.) Siitä siis nousivat asiat, mitä opetetaan lapsille ja ne niin sanotusti ”aikuistutettiin” eli lomakkeessa käytettyjen kysymyksien aiheet muutettiin aikuisten arkielämään sopiviksi.

Lomakkeen jokaisessa kysymysvaihtoehdossa on neljä vastausvaihtoehtoa, josta a ja b vastaukset ovat ns. ”hyväksytyjä” käyttäytymistapoja. A ja b ovat sellaisia,



joita Askeleittain-ohjelmassa opetetaan lapsille jotta he pärjäisivät tulevaisuudessa erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Vastausvaihtoehdoista c ja d ovat sellaisia vastauksia, joista Askeleittain-ohjelman avulla pyritään eroon kohti parempaa käyttäytymistä ja tunnetaitoutta.

### 5.3.1 Empatia

Kyselylomakkeen neljä ensimmäistä kysymystä käsitteli empatiaa. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin empatiasta, omien ja toisten tunteiden tunnistamisesta. ”*Empatia alkaa siitä, että lapset pystyvät tunnistamaan omat tunteensa ja kehittävät toisten tunteiden ymmärtämisessä. Kyky havaita ja ennakoida toisten tunteita sekä samastua niihin auttaa lapsia valitsemaan rakentavia käyttäytymistapoja ja kehittämään ja ylläpitämään ystävyyssuhteita.*” (Askeleittain-opas 2005, 30.) Toisessa kysymyksessä kysyttiin empatian tuntemisesta ja sen näyttämisestä ja toisista välittämisestä. Askeleittain-ohjelman mukaan lapsi voi tuntea empatiaa osaamatta kuitenkaan ilmaista sitä. Mielenkiintoista onkin nähdä miten me aikuiset koemme näyttävämme kanssaihmisille empatian tuntemista. Kolmannessa ja neljännessä kysymyksessä annettiin konkreettiset esimerkit, joissa empatiakykyämme voi testata. Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin omaa reagointia, kun ystävän läheinen on kuollut. Neljännessä taas pyydettiin vastaajaa miettimään omaa asemaansa ystävien keskuudessa, kokeeko olevansa se ihminen joka on useimmiten tukemassa ystäviään.

### 5.3.2 Tunteiden säätely

Empatiakysymysten jälkeen lomakkeessa tuli kolme kysymystä tunteiden säätelystä. ”*On tärkeää oppia säätelemään tunteitaan rakentavalla tavalla. Tämän oppiminen ratkaisee lasten kyvyn tehdä seuraavia asioita:*

- *Rauhoittua ollessaan voimakkaiden tunteiden vallassa.*
- *Käyttää itsehillinnän taitoja ja kyetä näin ehkäisemään voimakkaista tunteista johtuvaa sopimatonta impulsiivista*

*käyttäytymistä (kuten innostuminen, kiukku, huolestuminen ja pettymys)*

- *Rauhoittua tarpeeksi pystyäkseen tuntemaan empatiaa toisia kohtaan, ajattelemaan selkeästi ja käyttämään ongelman ratkaisun vaiheita. (ks. Taulukko 1.)*
- *Hyödyntää tunnetiloja (kuten mielenkiintoa ja uteliaisuutta) keskittyäkseen paremmin. ” (Askeleittain-opas 2005, 31.)*

Lomakkeen viidennessä kysymyksessä kysyttiin omaa käyttäytymis-/reagointitapaa, kun joku henkilö ohittaa kassajonossa. Kuudennessa kysymyksessä tuli miettiä omaa tapaa tunteiden purkamistapaa kun on loukkaantunut jonkun toisen henkilön sanomisista tai teoista. Seitsemännessä kysymyksessä kysyttiin taas omasta tavasta toimia kun itse on loukannut jotain toista henkilöä.

### **5.3.3 Ongelmanratkaisu**

Neljä viimeistä monivalintakysymystä on koottu sosiaalisesta ongelmanratkaisusta. *”Ongelmanratkaiseminen rakentavasti sen sijaan, että toimisi hetken mielihoiteesta, on tärkeä osa sosiaalista kyvykkyyttä. Ongelmanratkaisua voidaan käyttää ratkaistaessa sellaisia ongelmia, joiden kanssa lapsi kamppailee sisäisesti. esim. Kuinka ystäväystyn samassa ryhmässä olevan lapsen kanssa, josta pidän? Kuinka saan jonkun lopettamaan nimittelyn?”* (Askeleittain-opas 2005, 32.) Ensimmäinen sos. ongelmanratkaisuun liittyvä kysymys oli lomakkeen kahdeksas kysymys. Siinä vastaajalta kysyttiin millä keinoin ottaa kontaktia uuteen ja mielenkiintoiseen ihmiseen, jonka tapaa juhlassa. Yhdeksännessä kysymyksessä vastaaja miettii, kuinka toimia kun kahden ystävän välille tulee riitaa istuessa yhdessä iltaa. Kymmenennessä kysymyksessä tuli pohtia omaa puhettaan ja puheenvuoron odottamista ryhmässä. Viimeisessä monivalintakysymyksessä tuli miettiä, kuinka ratkaista ongelma kun on pyytänyt ystäviä syömään, ja joku heistä ilmoittaa juuri vähän ennen, että ottaa muutaman kaverinsa mukaan.

#### ***5.3.4 Numeerinen arviointi***

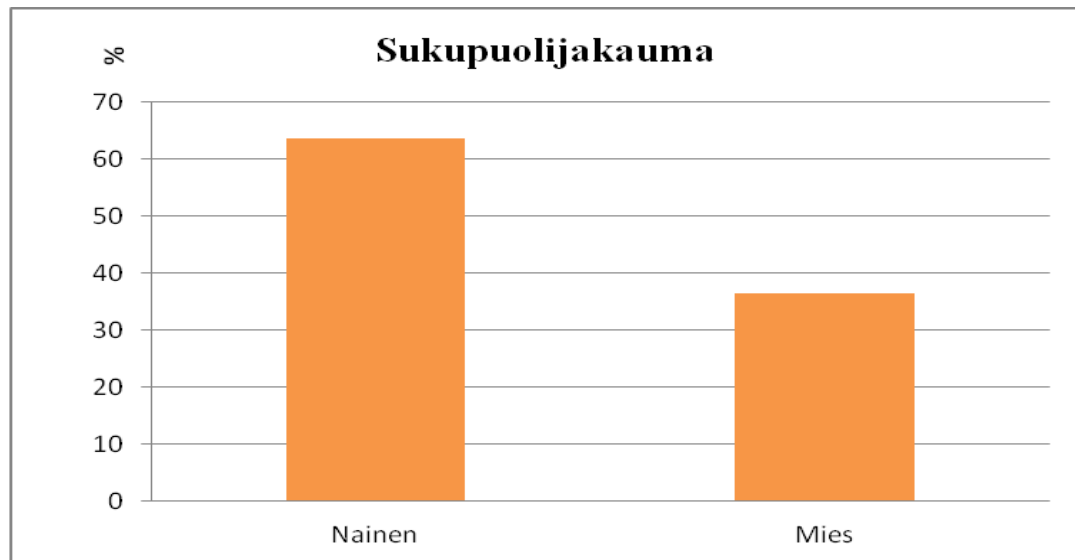
Kyselylomakkeen lopussa oli kolme numeerista arviointia. Ensimmäisessä osassa tuli itse arvioida omaa empaattisuutta, tunteiden säätelyä ja ongelmanratkaisutaitoja. Toisessa kohdassa tuli arvioida, kuinka muut ihmiset arvioivat minut, samaisissa taidoissa. Kolmannessa kohdassa tuli arvioida oman lähipiirinsä ihmisiä, minkälaisia he ovat empaattisuudeltaan, tunteiden säätelijöinä ja ongelmanratkaisijoina. Arviointiaste oli ykkösestä kymmeneen. Ykkönen tarkoitti heikosti ja kymmenen tarkoitti vahvasti.

## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Kyselylomakkeen täyttäneitä vastaajia oli 80. Osa lomakkeista karsittiin, kun vastaajat olivat valinneet kaksi vaihtoehtoa yhden sijaan, tai kyselylomake oli muuten täytetty puutteellisesti. Lopulta kyselylomakkeista karsittiin myös 20 sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien/opiskelevien naisten vastauksia. Tämä sen vuoksi jotta vastauksien tasapuolisuus säilyisi edes jokseenkin, ja tuloksia pystyttäisiin vertailemaan keskenään. Näin ei tullut sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien naisten vastauksia liikaa muihin vastaajiin verrattuna. Lopulta tutkimuksessa käytettiin 55 vastaajan lomaketta. Vastaajat antoivat kyselyitä täyttäessään palautetta, että kaikissa kyselyn kohdissa ei ole sellaista vaihtoehtoa josta täysin löytäisi itsensä. Neuvona oli että valitsee vastausvaihtoehtokseen sen mikä on lähimpänä omaa käyttäytymistä.

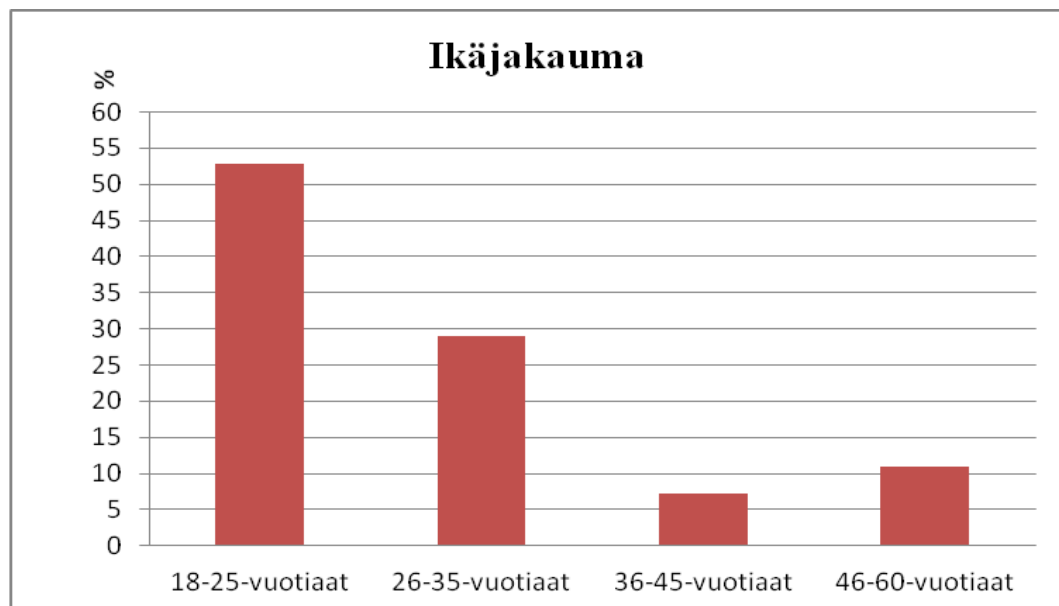
Lomakkeessa kysyttiin statusta; opiskelija, työssäkäyvä vai työtön. Sen lisäksi keräsin lomakkeista tiedon, työskenteleekö tai opiskeleeko vastaaja sosiaali- ja terveysalalla vai jollain muulla alalla. Sosiaali- ja terveysalalla työskenteleviä/opiskelevia oli vastaajista 45 prosenttia ja muilla aloilla työskenteleviä taas 55 prosenttia. Vastaajat kertoivat myös ikänsä ja sukupuolensa. Tuloksien kuvioissa näkyy vertailuja mies- ja naisvastaajien vastausten välillä sekä sosiaali- ja terveysalan ihmisten sekä muiden alojen ihmisten vastausten välillä.

Tutkimuksen kuviot, ensimmäisestä kuviosta kolmanteentoista ovat prosenttitaulukkoita, tämä mahdollistaa paremmin tuloksien vertaamisen keskenään. Kolmessa viimeisessä (kuviot 14.-16.) vastaukset näkyvät kappalemäärinä.



**Kuvio 1.** Vastaajien sukupuolijakauma.

Kuvio 1. mukaan naisia vastaajista oli 64 prosenttia ja miehiä 36 prosenttia.

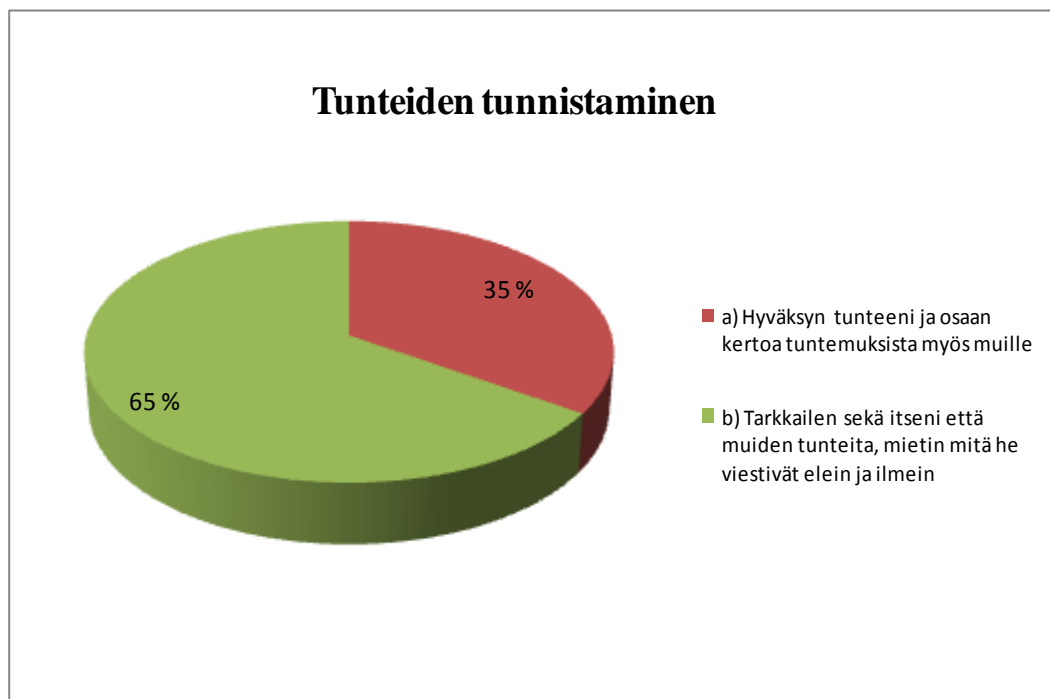


**Kuvio 2.** Vastaajien taustatiedot.

Kuvio 2. mukaan vastaajista 53 % on 18-25-vuotiaita. 29 % on 26-35-vuotiaita. 11 % on 46-60-vuotiaita ja loput 7 % olivat 36-45-vuotiaita.

### 6.1 Monivalintakysymysten tulokset – empatia

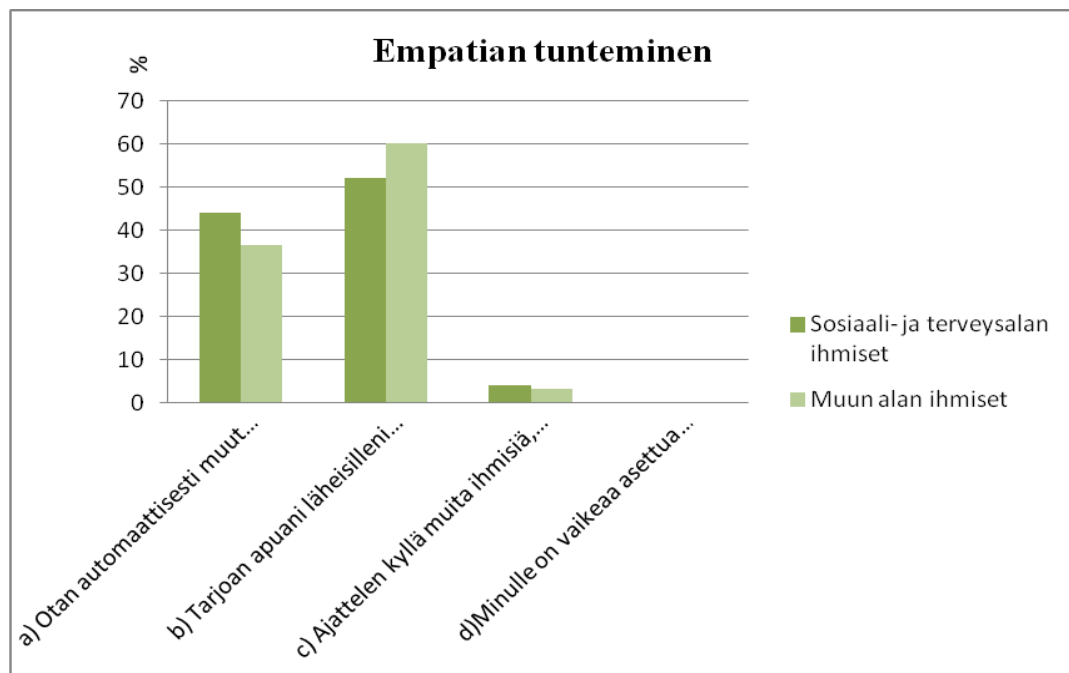
Ensimmäisessä kuviossa, tunteiden tunnistamista koskevassa kysymyksessä otettiin kaikkien vastaukset huomioon, ilman vertailemista ja tehtiin siitä kuvio. Toisessa kuviossa vertailtiin sosiaali- ja terveystieteiden ihmisten vastauksia, empatian tuntemisesta, muiden alojen työntekijöihin tai opiskelijoihin. Kolmannessa kuviossa on konkreettinen esimerkki empatian tuntemisesta ja omasta toimimisesta tilanteessa, kun läheisen ystävän omainen on kuollut. Siinä on verrattu myös sosiaali- ja terveystieteiden työskentelevien/opiskelevien vastauksia muilla aloilla työskenteleviin tai opiskeleviin. Neljännessä näkyy vastaajien rooli ystäväsuhteissa. Siinä on vertailtu miesten ja naisten vastauksia keskenään.



**Kuvio 3.** Empatia – omien ja muiden tunteiden tunnistaminen.

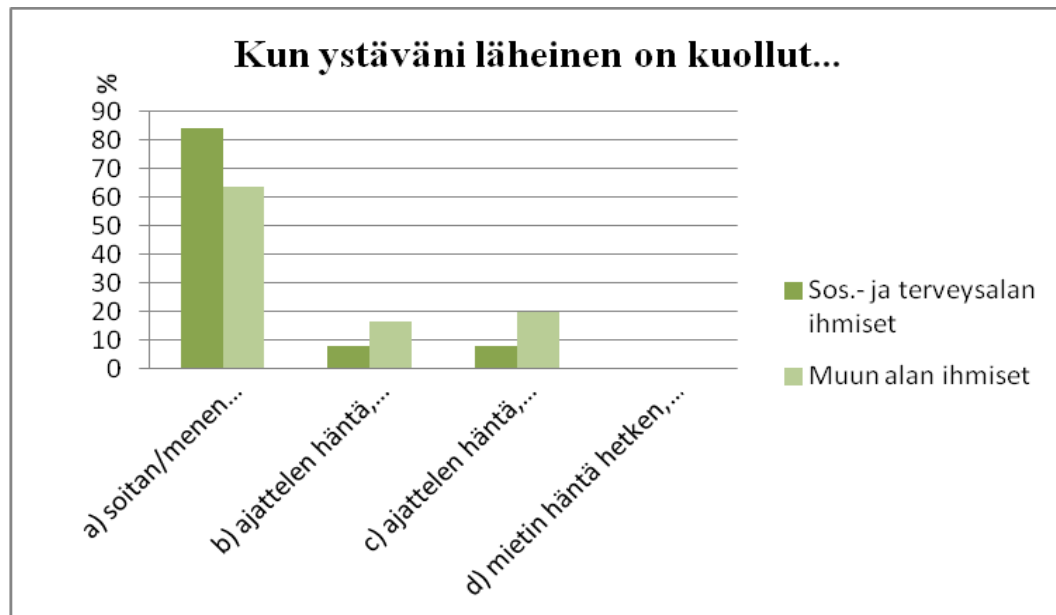
Kuvio 3. mukaan kaikilla vastaajilla on helppoa seurata ja tunnistaa sekä omia että toisten ihmisten tuntemuksia. 65 prosenttia vastaajista valitsi vaihtoehto b:n ja 35 prosenttia vastaajista valitsi vaihtoehto a:n. Vastausvaihtoehtoja oli neljä, mutta kukaan ei kokenut että tunteiden tunnistamisessa olisi vaikeuksia, eikä valinneet vastausvaihtoehto c:tä (seuraa ihmisten eleitä ja ilmeitä, mutta en saa heidän

tunteistaan selkoa) tai d:tä (omien ja muiden tunteiden tunnistaminen on minulle hankalaa.)



**Kuvio 4.** Empatia – empatian tunteminen.

Kuvio 4. mukaan sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien/opiskelevien ja muilla aloilla olevien ihmisten vastaukset jakautuvat melko samantyyllisesti. Pieniä eroja toki löytyy. Sosiaali- ja terveysalan ihmisistä vaihtoehto b:n (tarjoaa apuaan läheisilleen, jos kokee heidän tarvitsevan sitä) valitsi 52 prosenttia. Samaisen vaihtoehdon valitsi muilla aloilla työskentelevistä/opiskelevista vastaajista, 60 prosenttia. Automaattisesti toiset ihmiset huomioon ottavia vastaajia on sosiaali- ja terveysalalla noin 44 %, kun taas muilla aloilla olevien vastausprosentti on noin 37 prosenttia. Muutamat vastaajista sanoivat arjessa aina ajattelevansa ensin itseään ja sitten vasta muita. Tämän vastausvaihtoehdon valitsijoista 4 % toimii sosiaali- ja terveysalalla, muilla aloilla taas 3 prosenttia. Kenelläkään vastaajista ei ollut vaikeuksia asettua toisten ihmisten asemaan.



**Kuvio 5.** Empatia – empatian näyttäminen ystävän surussa.

Kuvio 5. mukaan sosiaali- ja terveysalan ihmiset ovat jonkin verran muiden alojen ihmisiin verrattuna rohkeampia kohtaamaan kasvotusten ystäväänsä, joka on menettänyt läheisensä. Vastausvaihtoehto a:n (soitan/menen käymään hänen luonaan, en löydä sanoja lohduttamiseen, mutta haluan silti olla läsnä – kuuntelijana) valitsi sosiaali- ja terveysalan ihmisistä noin 84 prosenttia, kun taas muilla aloilla työskentelevistä noin 63 valitsi saman. Seuraavan eli b-vaihtoehdon (ajattelen häntä, mutta pelkään kohtaamistilannetta ja lähetän postin kautta kukka-adressin - otan yhteyttä muutamien päivien kuluttua) valitsi sosiaali- ja terveysalan vastaajista 8 prosenttia, muun alan vastaajista 17 prosenttia. Muilla aloilla työskentelevistä/opiskelevista vastaajista 20 prosenttia valitsi vaihtoehto c:n, (ajattelen häntä, mutta luulen että hänen on parempi olla perheensä kanssa, enkä ota yhteyttä.) Sosiaali- ja terveysalan ihmisistä tämän vaihtoehdon valitsi 8 %. Kukaan ei vastaajista valinnut vaihtoehto d:tä, ( mietin häntä hetken, mutta jatkan sitten omia askareitani, mitä sitä toista hyysäämään, on itseltänikin kuollut läheisiä ihmisiä - elämä on, tänne synnyttään ja täältä lähdetään.)



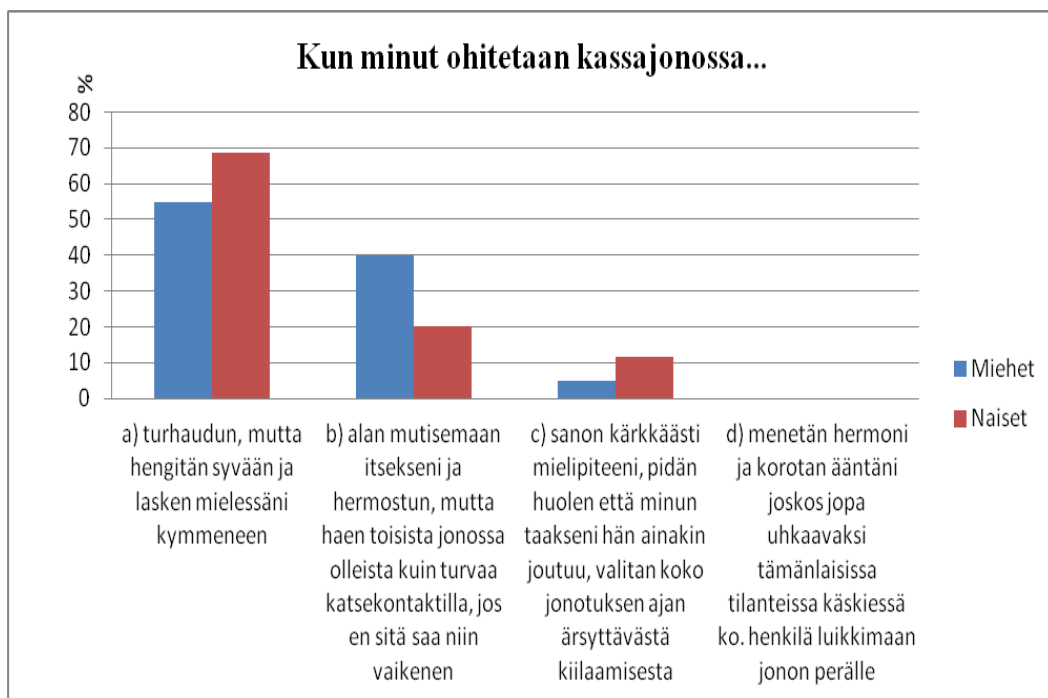


**Kuvio 6.** Empatia – ystävänä olen.

Kuvio 6. näyttää että enemmistö sekä miesvastaajista (70 %) että naisvastaajista (60 %) sanoo olevansa ystäviensä tukena, mutta osaa vaatia tukea myös itselleen, ovathan ihmissuhteet vastavuoroisia. Naisvastaajista 29 % sanoo elävänsä ystäviensä tukena ja pistävänsä omat tarpeensa sivuun ystävän tilanteen sitä vaatiessa. Miehistä näin toimii vain 5 %. Vastaavasti miehistä sitten 25 % sanoo, ettei aina jaksa kuunnella ystäviensä niitä pienimpiäkin murheita tai iloja, ja ei myöskään puhu kaikkia omia asioitaan ystäville. Naisista tämän vastausvaihtoehdon valitsi 11 %.

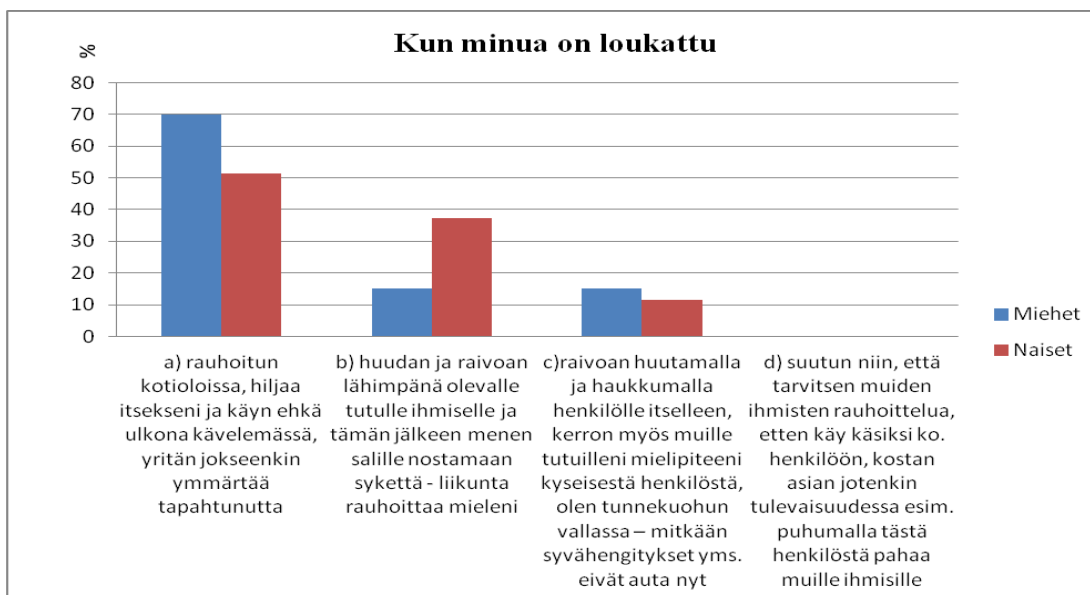
## 6.2. Monivalintakysymysten vastaukset – tunteiden säätely

Seuraavissa kolmessa kuviossa on nähtävissä ihmisten tunteiden säätelyä eri arkipäivän tilanteissa. Ensimmäisessä kuviossa on vastaajien reaktiot siihen, kun joku henkilö ohittaa kassajonossa. Toisessa näkyy vastaajien reaktiot kun joku henkilö on heitä loukannut. Kolmannessa kuviossa taas näkyvät reaktiot, kun he itse ovat loukanneet jotain toista ihmistä.



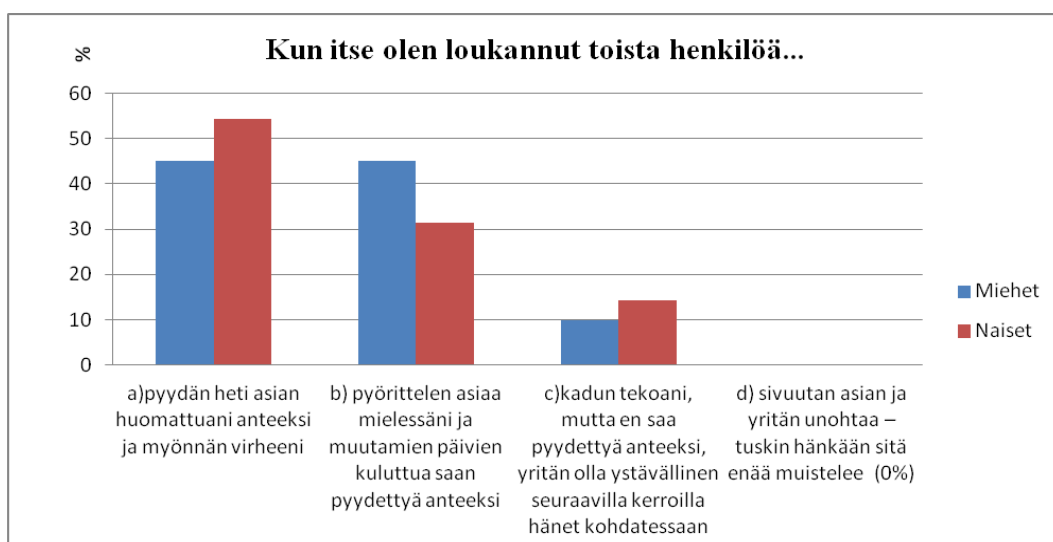
**Kuvio 7.** Tunteiden säätely kassajonossa.

Kuvio 7. mukaan vastaajista enemmistö turhautuu, kun joku ohittaa heidät jonotustilanteessa, mutta hengittää syvään ja rauhoittaa mielensä. Näin toimii miesvastaajista 55 prosenttia ja naisvastaajista 69 prosenttia. Miesvastaajista 40 prosenttia oli valinnut vastausvaihtoehto b:n, eli voi mutista itsekseen ja hakee katsekontaktia ja turvaa toisilta jonossa olevilta, jos ei sitä saa niin jättää asian sikseen ja vaikenee. Naisvastaajista tämän valitsi 20 prosenttia. Kärkevästi mielipiteensä sanoo ja pitää huolen siitä että ohittelija joutuu ainakin heidän itsensä taakse, näin toimii miesvastaajista 5 prosenttia ja naisista 11 prosenttia. Naiset siis suhtautuvat yleisesti rauhallisesti tällaisissa tilanteissa, mutta toisaalta ovat myös hieman aktiivisempia sanomaan ohittelijalle mielipiteensä. Miehet ottavat myös tilanteen rauhallisesti suurimmaksi osaksi, toimiakseen jotenkin he odottaisivat muiden tukea.



**Kuvio 8.** Tunteiden säätely – kun minua on loukattu.

Kuviossa 8. näkyy naisten ja miesten välisessä käyttäytymisessä hienoinen ero. Enemmistö kuitenkin molemmista sukupuolista valitsi vaihtoehto a:n. Miehistä 70 % rauhoittuu kotiloissa itsekseen ja naisista samoin käyttäytyy noin 51 %. B-vastauksen valitsi miehistä 15 prosenttia ja naisista 37 prosenttia. Miesvastaajista 15 prosenttia on tunnekuohun vallassa ja naisista noin 11 prosenttia tunsi samalla tavalla. Kukaan vastaajista ei koe tarvitsevänsä muita ihmisiä rauhoittamaan itseään.

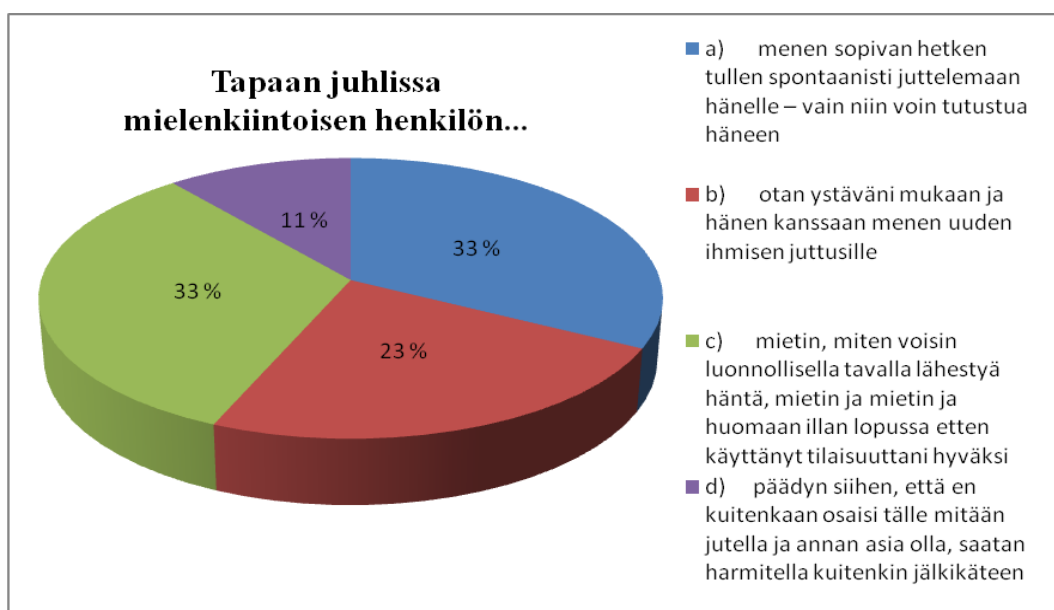


**Kuvio 9.** Tunteiden säätely – anteeksipyyttäminen.

Kuvio 9. mukaan naiset ovat hieman miehiä aktiivisempia anteeksipyyntöön heti kun huomaavat loukanneensa toista ihmistä. Naisista noin 54 prosenttia on valmis pyytämään anteeksi tekoaan ja myöntämään virheensä. Miehistä taas 45 prosenttia valitsi vaihtoehto a:n ja saman verran (45 %) heistä valitsi myös vaihtoehto b:n eli pyytävät anteeksi vasta muutamien päivien kuluttua. Naisista b-vaihtoehdon valitsi noin 31 prosenttia. Osa vastaajista, miehistä 10 % ja naisista 15 %, ei saa pyydettyä anteeksi, vaikka juttu vaivaisi mieltä, vaan he yrittävät olla ystävällisiä loukkaamalleen henkilölleen seuraavilla kerroilla tavatessaan.

### 6.3 Monivalintakysymysten tulokset – sosiaalinen ongelmanratkaisu

Osion ensimmäisessä kuviossa kuvataan vastaajien toimintaa kun he tapaavat mielenkiintoisen henkilön. Osan toisessa kuviossa on kaikkien vastaajien vastaukset samassa pylväässä ilman vertausta. Siinä käsitellään ihmisten käyttäytymistä, kun kahden ystävän välille tulee riitaa. Kolmannessa kuviossa on vastaajien käsitykset omasta käytöksestään ryhmässä ollessa, vertailussa jälleen miesten ja naisten vastaukset. Viimeisessä, neljännessä kuviossa on arkipäivän esimerkki, kun on kutsuttu ystäviä syömään, miten vastaaja reagoi kun joku ystävistä tuo mukanaan yllätysvieraita.



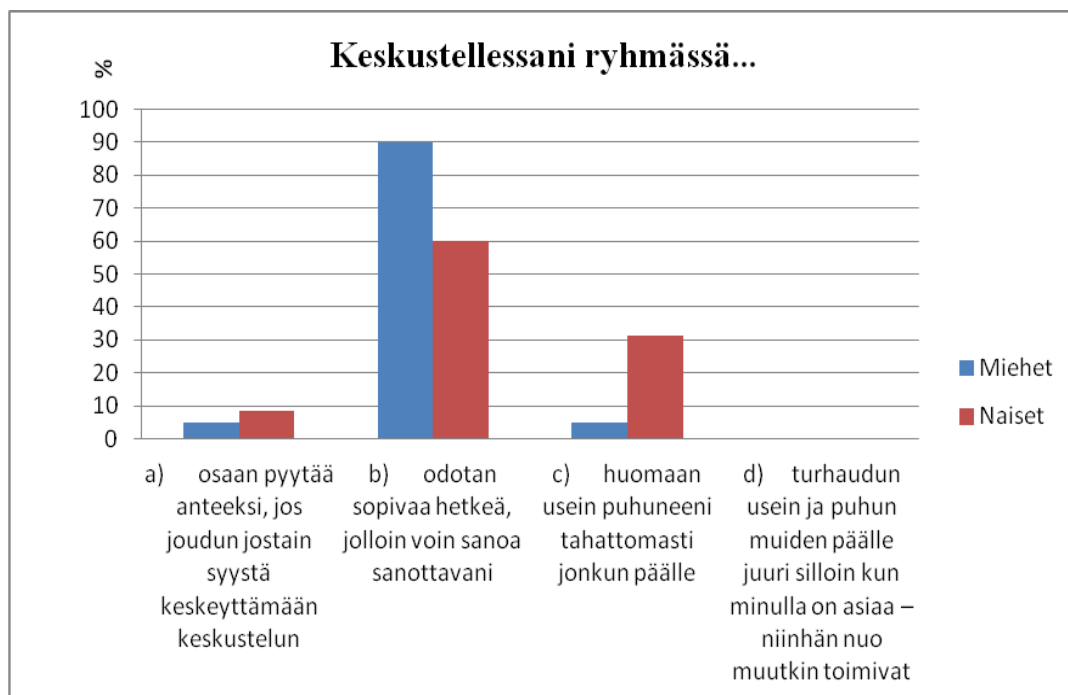
**Kuvio 10.** Sosiaalinen ongelmanratkaisu – uuteen ihmiseen tutustuminen.

Kuvio 10. näyttää vastauksien jakautuneen kaikkien neljän vastausvaihtoehdon välillä. 33 prosenttia vastaajista menee mielenkiintoisen ihmisen luokse spontaanisti juttelemaan ja näin tutustumaan häneen. Samainen määrä, 33 prosenttia vastaajista, on vastaavasti henkilöitä, jotka miettivät luonnollista lähestymistapaa ja lopulta huomaavat, että eivät käyttäneet tilaisuutta tutustumiseen hyväkseen. 23 prosenttia vastaajista luottaa ystävänsä tukeen ja ottaa tämän mukaan mennäkseen tutustumaan uuteen henkilöön. 11 prosenttia vastaajista ei tee mitään aloitetta sen suhteen, että tutustuisi uuteen ihmiseen, vaan antaa asian olla ja saattaa kuitenkin harmitella sitä jälkikäteen.



**Kuvio 11.** Sosiaalinen ongelmanratkaisu ryhmässä.

Kuvio 11. mukaan enemmistö vastaajista (71 %) yrittää keksiä jonkin keinon riidan ratkaisemiseksi, jotta he saisivat jatkaa hyvässä sovussa jo hyvin alkanutta iltaa. Vastaavasti 20 prosenttia vastaajista sanoo mielipiteensä ystävien riidasta ja kehottaa heitä sopimaan ja tämän jälkeen jatkaa jutustelua kevyemmistä aiheista. Osa vastaajista (9 %) yrittää olla välittämättä ystävien riidasta puhumalla koko ajan joistain muista aiheista. Kukaan vastaajista ei itse koe hermostuvansa itse kavereihinsa.



**Kuvio 12.** Sosiaalinen ongelmanratkaisu – puheenvuoron käyttäminen ryhmässä.

Kuvio 12. mukaan vastaajien käyttäytyminen ryhmässä on seuraavanlaista, miesvastaajista jopa 90 prosenttia kertoo odottavansa sopivaa hetkeä puheenvuoron saamiseksi. Naisvastaajista 60 % osaa odottaa puheenvuoroaan, kun taas reilu 31 prosenttia heistä huomaa usein puhuneen tahattomasti toisen henkilön päälle. Miehistä vain 5 prosenttia kertoo puhuvansa tahattomasti toisen henkilön päälle. Samainen 5 prosenttia miehistä sanoo osaavansa pyytää anteeksi, jos joutuu ryhmässä ollessaan keskeyttämään keskustelun. Naisista tämän vaihtoehdon valitsi 9 %.



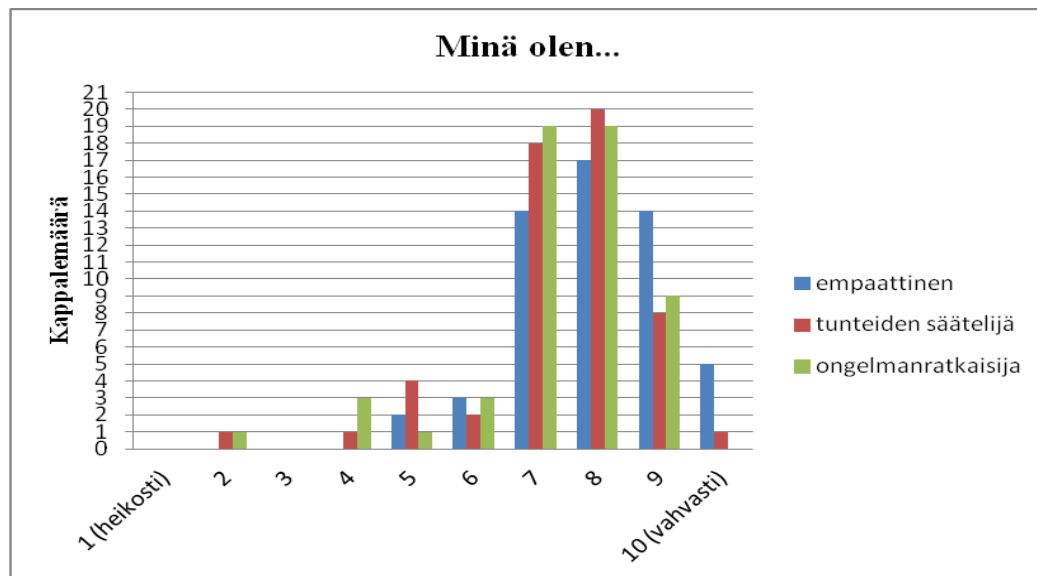
**Kuvio 13.** Sosiaalinen ongelmanratkaisu – yllättävät tilanteet.

Kuvio 13. mukaan enemmistö vastaajista (80 %) hyväksyy ystävän mukanaan tuomat yllätysvieraat pienen pohdinnan jälkeen, miettien josko tarvitsisi laittaa lisää ruokaa että kaikille riittää. 14 prosenttia vastaajista taas sanoo hetkeäkään empimättä kaikkien olevan tervetulleita. 2 prosenttia turhautuu kaverinsa toimintaan, ottaa kaikki vastaan mutta näyttää käyttäytymisellään turhautumisensa. 4 prosenttia taas hermostuu niin että ei suostu ottaa ylimääräisiä ihmisiä luoksensa syömään ja kaverikin saa kuulla toiminnastaan. Pääsääntöisesti vastaajat ovat siis valmiita yllätyksellisiin tilanteisiin ja jakamaan omistaan, tässä tapauksessa ruoasta.

#### 6.4 Numeerisen arvioinnin tulokset

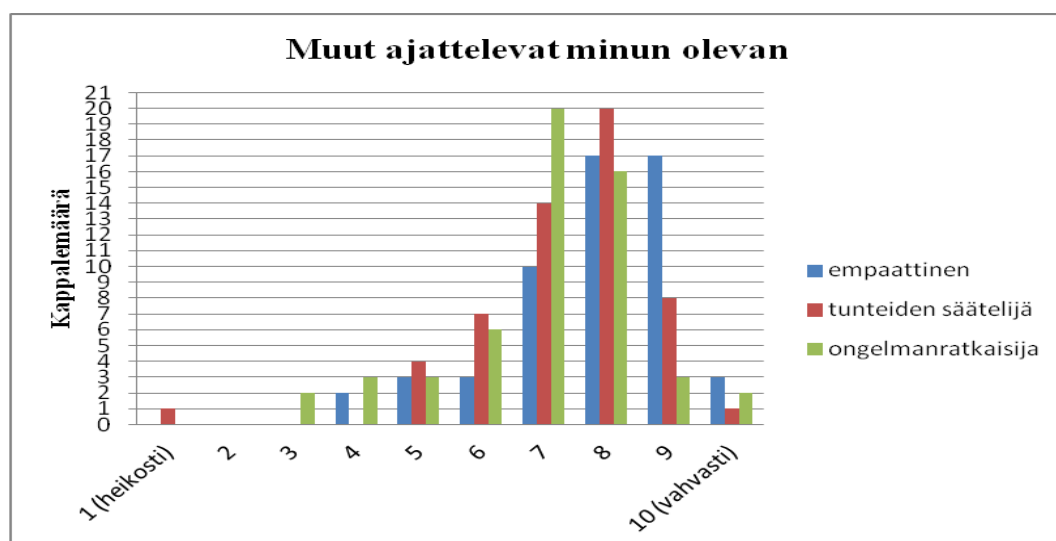
Kolme viimeistä taulukkoa on vastaajien numeerisista arvioinneista. Ensimmäisessä taulukossa vastaajat ovat arvioineet omaa empaattisuuttaan, tunteiden säätelytaitoa, ja ongelmanratkaisutaitoa. Toisessa taulukossa on vastaajien arviot, mitä he arvioivat muiden ajattelevan heidän edellä mainituista kolmesta taidosta. Kolmannessa kuviossa on vastaajien arvio lähiympäristönsä ihmisten empatiakyvystä, tunteiden säätelystä ja ongelmanratkaisusta. Numerot voidaan sanallisesti ilmoittaa niin sanottujen kouluarvosanojen mukaan,

seuraavasti: Numerot 1.-2. = heikko, 3.-4. = välttävä, 5.-6. = tyydyttävä, 7.-8. = hyvä, 9.-10. = kiitettävä.



**Kuvio 14.** Numeerinen arviointi.

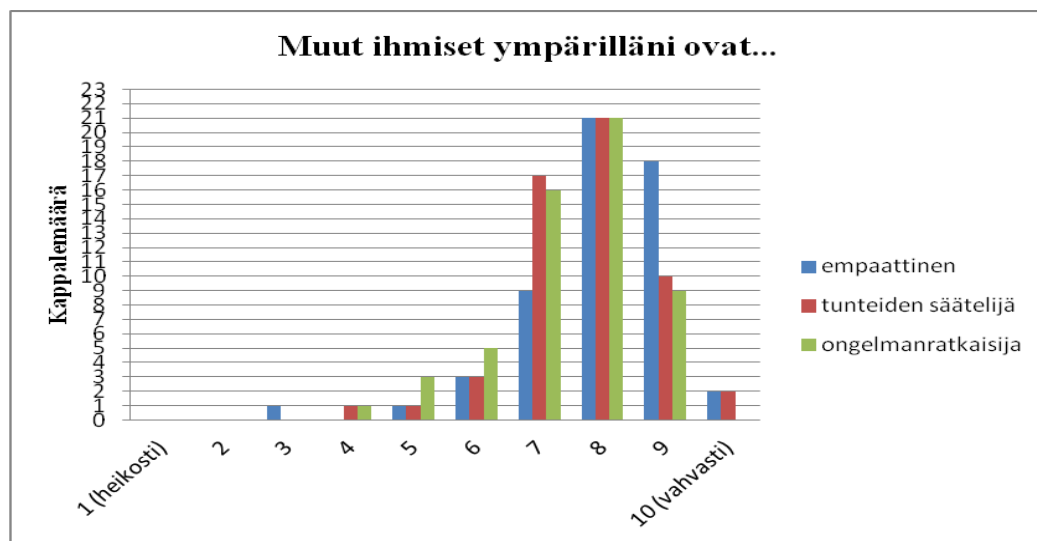
Kuvio 14. mukaan vastaajien vastaukset jakautuivat ongelmanratkaisussa ja tunteiden säätelyssä numerosta kaksi numeroon kymmeneen. Empaattisuudessa vastaukset jakautuivat viitosesta kymmeneen. Moodina jokaisessa teemassa oli arvo kahdeksan (hyvä), sen lisäksi ongelmanratkaisuteemassa oli moodina myös arvo seitsemän (hyvä). Keskimäärin vastaajat arvioivat itsensä sosioemotionaalisissa taidoiksi hyviksi.



**Kuvio 15.** Numeerinen arviointi.



Kuvio 15. näyttää vastaajien arviot, mitä he arvioivat lähiympäristönsä ajattelevan heidän sosioemotionaalisista taidoista, vastaukset jakautuivat seuraavasti. Empaattisuudessa arviot jakautuivat nelosesta kymmeneen, teemassa oli kaksi moodia arvot kahdeksan (hyvä) ja yhdeksän (kiitettävä). Tunteiden säätelyssä vastaukset ovat jakautuneet ykkösestä kymmeneen, moodin oli tässä teemassa arvo kahdeksan eli hyvä. Ongelmanratkaisuteemassa moodina oli arvo seitsemän (hyvä) ja vastaukset olivat jakautuneet kolmosesta kymmeneen



**Kuvio 16.** Numeerinen arviointi.

Kuvio 16. mukaan vastaajien vastaukset jakautuivat muiden ihmisten sosioemotionaalisten taitojen arvioinnissa seuraavasti. Empaattisuus jakautui kolmosesta kymmeneen saakka. Tunteiden säätely ja ongelmanratkaisu jakautuivat nelosesta kymmeneen. Kaikkien kolmen teeman moodi oli arvo kahdeksan (hyvä). Läheisten ihmisten käytös on vastaajien mielestä melko samanlaista kuin omakin käyttäytyminen.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää aikuisten käsityksiä omista sosioemotionaalisista taidoistaan eri arkipäivän tilanteissa. Tutkimus vastasi tutkimuskysymykseen; mitkä ovat aikuisten sosioemotionaaliset taidot kolmessa eri teemassa, joita olivat empaattisuus, tunteiden säätely ja sosiaalinen ongelmanratkaisu. Johtopäätöksissä käsitellään tuloksia tutkimuksen pohjalta. Vertauskohteita muihin tutkimuksiin ei ole. Tutkimukset mitä löytyi aikuisten sosioemotionaalisista taidoista, liittyivät kaikki lapsen ja aikuisen väliseen vuorovaikutukseen, ja ne eivät taas tukeneet tätä tutkimusta.

Tutkimuksessa selvisi aikuisten keskinäisen vuorovaikutuksen ja yleisten käytöstapojen olevan pääsääntöisesti yleisesti hyväksyttäviä. Aikuiset omaavat hyvät sosioemotionaaliset taidot, melkein jokaisella käsitellyllä alueella, eli empatiakyvyssä, tunteiden säätelyssä ja sosiaalisessa ongelmanratkaisussa. Empatia on tutkimuksen mukaan vahvin, hallittava sosioemotionaalinen taito, näistä edellä mainituista taidoista. Tunteiden säätelyssä ja sosiaalisessa ongelmanratkaisussa käsitykset omista taidoista vaihtelivat vastaajien kesken jonkin verran.

Empatiakyky oli monivalintakysymysten mukaan kaikilla vastaajilla hallussa. 97 prosenttisesti kaikista vastaajista osaa tunnistaa ja nimetä sekä omiaan että muiden tunteitaan ja osaa ottaa muut ihmiset arkipäivän askareissa huomioon. Pieni määrä, 3 % huomio omat tuntemuksensa ensin, ja sen jälkeen ottaa vasta muut huomioon. Empatiaa koskevissa, jossa käsiteltiin aivan normaalia toisen huomioon ottamista, kysymyksissä ei tullut eroja minkään ryhmäjaottelun seurauksena. Pieniä eroja syntyi siinä vaiheessa kun oli konkreettinen esimerkki, kuinka kohdata läheisen menetystä sureva ystävä. Sosiaali- ja terveysalan ihmiset olivat hieman muiden alojen ihmisiin verrattuna rohkeampia kohtaamaan surun kohdanneen ystävänsä. Vastaajien ikä näytti merkitsevän myös hieman tässä tuloksessa. Yli 36-vuotiaista 90 % on valmis kohtaamaan ystävän, joka on menettänyt läheisensä, kun taas alle 36-vuotiaista 69 % on valmis tähän.

Elämäkokemus ja ammatti näyttäisivät tuovan rohkeutta vaikeiden asioiden kohtaamiseen.

Tunteiden säätelyssä tutkimustuloksissa selvisi, että pääsääntöisesti vastaajat pystyvät hallitsemaan tunteitaan hyvin. Aggressiivista käytöstä vastaajat eivät kertoneet joutuvansa hillitsemään, vaan he löysivät muita rauhoittumiskeinoja kuten liikunnan tai mielensä rauhoittamisen omissa oloissaan. Nämä keinot auttavat vastaajia selviytymään tilanteesta jossa heitä on esimerkiksi joku toinen henkilö loukannut. Osa vastaajista, miehistä 15 % ja naisista 11 %, vastasi joutuvansa sellaiseen tunnekuohun valtaan, että rauhoittumiskeinoja pitää tosissaan etsiä. Nämä ihmiset huutavat ja raivoavat, mutta eivät käyttäytyneet kuitenkaan fyysisesti aggressiivisesti heitä loukannutta ihmistä kohtaan. Useimmat vastaajista turhautuvat muiden ihmisten tökeröön käyttäytymiseen esimerkiksi kauppajonossa jonkun ohittaessa yllättäen. Useimmat turhautuvat, mutta hillitsevät tunteensa ja eivät välttämättä sano mitään tökerösti käyttäytyneelle ihmiselle.

Tunteiden säätelyssä haetaan myös apua ja tukea muista ihmisistä. Usein toiselle puhuminen helpottaa ja tämän avulla on helpompi säädellä tunteitaan. Tunteiden säätelyn hallinta taas niin sanotusti toisella puolella, anteeksipyyttäminen, ei ole niin yksiselitteistä. Yleisesti ottaen suurin osa ihmisistä on valmis myöntämään virheensä ja pyytämään anteeksi toista ihmistä satutettuaan, yhteensä 86 prosenttia osaa pyytää anteeksi omat virheensä. Asiaa kuitenkin monet pyörittelevät muutamia päiviä mielessään ennen kuin pystyvät myöntävään virheensä ja anteeksipyyttämään, täten toimi vastaajista 36 prosenttia. Osalle, 13 prosentille vastaajista, anteeksipyyttäminen on niin vaikeaa, että eivät saa pyydettyä anteeksi vaikka asia pyörii mielessä, vaan yrittävät vain käyttäytyä edes jokseenkin ystävällisesti loukatun henkilön nähdessään.

Sosiaalisesta ongelmanratkaisusta voisi sanoa, että aikuisilla on tutkimuksen tuloksien mukaan hyvät keinot ratkaista erilaisia sosiaalisia ongelmia, etenkin ryhmätilanteissa. Ryhmässä käyttäytymisessä vastaajat toimivat pääsääntöisesti niin sanottujen hyväksytyjen käytöstapojen mukaisesti. Puheenvuoroa osaa

vastaajista suurin osa odottaa, ja osaa myös pyytää anteeksi jos joutuu jostain syystä keskeyttämään keskustelun. Suurin osa ihmisistä toimii ryhmässä ongelmatilanteissa sen mukaan, että pyrkii ratkaisemaan ongelman kaikkien siinä tilanteessa olevien hyväksi. Ryhmätilanteissa saamme kaipaamaamme varmuutta ryhmän muilta jäseniltä, ja pystymme ratkaisemaan sosiaalisia ongelmia helpommin. Epävarmuus näkyy silloin, kun joudumme itsenäisesti toimimaan saavuttaaksemme jotain, esim. uuteen mielenkiintoiseen ihmiseen tutustuminen. Eroja vastaajien vastausten kesken löytyi uuteen ihmiseen tutustuesssa. Uuteen ja mielenkiintoiseen ihmiseen tutustuminen ei ole yksinkertaista meille aikuisillekaan. Osa vastaajista luottaa spontaaniuteen, ja menee sopivan tilaisuuden tullen juttelemaan, mielestään mielenkiintoiselle ihmiselle, tutustuakseen tähän. Osa taas luovuttaa, eikä edes yritä hankkiutua mielenkiintoisen ihmisen puheille. Yllättävää oli, että minkäänlaista erilaisuutta ei ollut sukupuoleen, ammattiin tai ikään katsoen. Kaikki vastaukset jakautuivat tasaisesti vastaajien kesken.

Numeerisessa arvioinnissa arviointi oli numerosta yksi (heikosti) numeroon kymmenen (vahvasti). Numeerinen itse- ja muiden arviointi kertoi oikeastaan samaa tarinaa kuin muidenkin kysymysten vastaukset. Vastaajien sosioemotionaaliset taidot ovat vastaajien oman arvion mukaan suhteellisen hyviä. Keskimääräisesti jokaisessa numeerisen arvioinnin kohdassa moodina oli joko arvo seitsemän tai arvo kahdeksan (hyvä). Vastaajat arvioivat omat sosioemotionaaliset taitonsa samanarvoisiksi lähiympäristön ihmisten kanssa. Heidän käsityksen mukaan he ajattelevat itse omista taidoistaan samansuuntaisesti kuin he olettavat että heidän lähiympäristönsäkin ajattelee heistä. Kuitenkin olisi voinut odottaa että numeeriset arvioinnit olisivat olleet omien sosioemotionaalisten taitojen kohdalla arvioitu kiitettäväksi. Jos monivalintakysymyksiä luokittelisi sanallisella arvoasteikolla, niin niiden vastaukset antoivat vastaajien sosioemotionaalisista taidoista erittäin hyvän jopa kiitettävän arvosanan.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe on mielestäni ikuisesti ajankohtainen. Viime vuosina siitä on myös puhuttu mediassa, kuinka tärkeää on omata sekä tunnetaitoja että sosiaalisia taitoja työelämässä. Tarvitsemme sosioemotionaalisia muiden taitojen tueksi jotta pärjäämme elämässämme. Meidän koko elämämme oikeastaan perustuu vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. Saamme vuorovaikutuksesta eri tunteita, joita heijastamme niin omaan kuin muiden elämään. Me joko kutsumme ihmisiä vuorovaikutuksen avulla lähemmäs itseämme, tai toisessa ääripäässä karkotamme heitä kauemmas itsestämme. Vuorovaikutuksemme kehitykseen vaikuttaa suuresti ihmiset ympärillämme. Tärkeä rooli on vanhemmilla ja ammattikasvattajilla vuorovaikutuksen kehityksessä lapsuusaikana. *”Sosiaaliset taidot ovat opittuja, ne tulevat kokemuksen ja kasvatuksen kautta.”* (Akuutti 2011.)

On erittäin hienoa että on lähdetty kehittämään juuri Askeleittain-ohjelman tyyppisiä ohjelmia, joilla pyritään parantamaan lasten sosioemotionaalisia taitoja, ja vähentämään aggressiivista käyttäytymistä. Näin opetetaan meille kuinka käyttäytyä hyväksytysti eri tilanteissa. Liisa Keltikangas-Järvinen on sanonut seuraavasti aggressiivisuudesta ja sosiaalisista taidoista: *”Aggressiohan on eräs selviytymismalli, eräs toimintamalli. Se toimintamalli tulee käyttöön silloin, kun tilanne on ihmiselle ylivoimainen tai hän ei muuta keksi. Hän menettää malttinsa, käyttäytyy aggressiivisesti. Aggressiivisuuden ristiriita on juuri siinä, että se on oikeasti hyvin tehokas ja oikeasti ihan adekvaatti, paras malli tietyissä tilanteissa mutta meidän moraalimme sanoo, että sitä ei voi käyttää. Tästä tulee esimerkiksi pienellä lapsella ongelma, kun hän tajuaa että oikeasti hän pääsee aggressiivisuudella paljon nopeammin päämääräänsä kuin sosiaalisesti hyväksyttävällä käyttäytymisellä ja sitten hän ei saa niin kuitenkaan tehdä.”* (Akuutti 2011.) Aggressiivinen käytös olisi ilman kasvatusta ja kokemusta niin sanotusti luonnollista käyttäytymistä. Kuitenkin meidän tulee oppia käyttäytymismallit, joilla emme satuta toisiamme eikä itseämme vaan osaamme hallita käytöstämme empaattisuudella, tunteiden säätelyllä ja sosiaalisella

ongelmanratkaisulla. Näiden taitojen avulla pärjäämme elämässämme muiden ihmisten kanssa. Ilman näitä käytöstapoja, joudumme ongelmiin muiden kanssa.

Sosionomin näkökulmasta ajattelisin, että on erittäin hyödyllistä lapsena opetella Askeleittain-ohjelmaa juuri päiväkodeissa ja kouluissa. Meillä kaikillahan on erilaiset taustat ja osa meistä saa vahvemman ja osa taas heikomman tuen kasvuympäristössään juuri sosioemotionaaliset taitojen oppimisessa. Tällaiset ohjelmat lisäävät mielestäni hienosti tasa-arvoisuutta näissä arkisissa, mutta silti kaikkiin niin suuresti vaikuttavissa, taidoissa. Askeleittain-ohjelman tyylliset opetukset auttavat meitä kaikkia saamaan käsityksen siitä, mikä on hyvää/hyväksyttyä ja mikä huonoa/ei-hyväksyttyä käytöstä.

Mielenkiintoista on miettiä nykyistä elämäämme, jossa on vahvasti mukana virtuaalisuus. Väistämättä tulee mieleen, miten virtuaalimaailma vaikuttaa vuorovaikutukseemme nyt ja tulevaisuudessa. Tuoko virtuaalimaailma meille mitenkään parempaa vuorovaikutusta, vai toimiiko se jopa heikentäjänä meidän vuorovaikutustaidoillemme. Jos se heikentää, niin kuinka paljon se lisää myös ajankohtaista uhkaa ja ongelmaa; syrjäytyneisyyttä. On siis koko ajan ajankohtaisempaa ja tärkeämpää opettaa lapsille pienestä pitäen sosioemotionaalisia taitoja, joiden avulla pystymme luomaan hyväksyttyä kontaktia toiseen ihmiseen. Eri ihmisten kanssa toimeentuleminen, on voimavaramme, niin päiväkoti-, koulu-, ja työelämässä kuin vapaa-ajallamme.

Oma työskentelyprosessi on näin jälkikäteen ajateltuna ollut sekä haastava että antoisa. Monessa kohtaa työskentelyä tuskastuin omaan aiheeseeni ja sen arkipäiväisyyteen. Mietin monessa kohtaa saako tästä aiheesta mitään mielenkiintoista tutkittavaa irti. Ohjauskeskusteluiden jälkeen kuitenkin sain yleensä kiinni omasta työstäni ja taas pääsin jatkamaan työskentelyä. Ymmärsin, että en edes hae tutkimuksellani vastauksia mihinkään ihmeellisiin asioihin, koska tutkimukseni käsittelee täysin arkipäiväistä asiaa, ei mitään ihmeellisempää.

Oma sisäinen työskentely asian kanssa on näkynyt omassa arkipäiväisessä käyttäytymisessä ja muiden seuraamisessa. Huomaan seuraavani tahattomasti

ihmisten reagoiteja, sanomisia ja käytöstapoja. Omaa käytöstänsä ja puhetyyliä seuraa myös entistä tarkemmin. Huomaan miettiväni entistä useammin ihan yleisesti vuorovaikutuksen eri tarkoituseriä, sen sujuvuutta ja yleisesti kommunikointia toisten ihmisten kanssa. Voisin sanoa, että tämä oli itselleni juuri sopiva aihe opinnäytetyön tekemiseen. Vuorovaikutus muihin ihmisiin on mukanani nyt, aina ja tulevaisuudessa. Sen avulla tulen suurimmaksi osaksi tekemään töitäkin tulevaisuudessa. Yleisesti olisi hyvä että kaikille, varsinkin meille sosiaali- ja terveysalan ihmisille painotettaisiin vielä nykyistä enemmän jo koulutuksessa vuorovaikutusta ja sen vaikutusta työelämän eri ihmissuhteisiin.

### **8.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Eettisyys on otettu huomioon kyselylomakkeiden keruussa ottamalla suurimmaksi osaksi kyselylomakkeet henkilökohtaisesti vastaan ja laitettu ne isoon kirjekuoreen. Osa vastauksista jätettiin minulle kirjekuoreen lokeroon, näin muun muassa työpaikallani. Ne jotka eivät tulleet itselleni henkilökohtaisesti, tulivat niin suurissa erissä, että vastaajan henkilöllisyys ei olisi siitä määrästä lomakkeita selvinnyt.

Tutkimuksen laadukkaan luotettavuuden takaamiseksi olisi vastaajia tarvittu kaikista eri ikäryhmistä vielä enemmän. Lisäksi olisi voitu ottaa vastaajiksi tasapuolisesti sekä työttömiä että työssäkäyviä ja opiskelijoita. Näin olisi saatu kattavampi otos. Nyt tutkimuksen vastauksilla ei pystytäkään yleistämään aikuisten sosioemotionaalisten taitojen hyvyttä tai huonoutta. Kysymyksissä olisi ollut hyvä olla aina lopussa avoin vastausvaihtoehto, jonka olisi saanut täyttää jos itseään ei olisi löytänyt valmiiksi annetuista vastausvaihtoehdoista. Tämä olisi antanut tutkimukseen vastaajille enemmän mahdollisuuksia kertoa omista käyttäytymistavoista eri tilanteissa ja näin ollen se olisi antanut myös tietoa tutkimukselle enemmän.

Kyselylomakkeiden karsinta oli mielestäni asianmukaista. Näin saatiin edes jonkinlainen tasapuolisuus vastaajien keskuudessa säilytettyä. Tosin niin miesten ja naisten kuin sosiaali- ja terveysalan/muun alan vastaajien välinen suhde oli

edelleen epätasapainossa, vaikka osa (20 kpl) lomakkeista karsittiin. Tutkimuksissa käytettyjen 55 kyselylomakkeen vastaajien tasapuolisuussuhde oli näin käytettynä kuitenkin suurempi kuin mitä se olisi ollut, jos kaikki kyselylomakkeet olisi käytetty. Toisaalta otanta olisi ollut suurempi jos kaikki lomakkeet olisi käytetty, mutta vertaaminen olisi ollut mielestäni epäluotettavampaa.

## **8.2 Jatkotutkimusehdotukset**

Tämä tutkimus kartoitti yleisesti aikuisikäisten sosioemotionaalisia taitoja. Tutkimuksen tuloksia miettiessä, voisi sanoa että kaikki vastaajista ovat oppineet suurimmaksi osaksi erittäin hyvät sosioemotionaaliset taidot elämää varten. Jatkoa ajatellen olisi mielenkiintoista tehdä samainen tutkimus ihmisille, jotka ovat lapsuudessaan käyneet Askeleittain-ohjelman ja verrata näiden vastauksia keskenään.

Mielenkiintoista olisi myös seurata mitkä ovat pitkäaikaistyöttömien tai vankilassa olevien sosioemotionaaliset taidot verrattuna työssäkäyvien kykeisiin taitoihin. Sillä monessa eri lähteissä oli mainintoja siitä, kuinka sosioemotionaalisesti vahva ihminen pärjää työelämässä ja heillä on usein menestyksen avaimet omissa käsissään. Tästä syystä olisikin mielenkiintoista vertailla näitä ryhmiä keskenään.



## LÄHTEET

Akuutti. 8.3.20110 Yliarvostetaanko sosiaalisuutta? Froloff, L. Asiantuntijana Liisa Keltikangas-Järvinen. Viitattu 29.10.2011.  
[http://ohjelmat.yle.fi/akuutti/yliarvostetaanko\\_sosiaalisuutta](http://ohjelmat.yle.fi/akuutti/yliarvostetaanko_sosiaalisuutta)

Allpsych Online. 2004. The Virtual Psychology Classroom. Kohlberg's Stages of Moral Development. Last Updated March 21, 2004. Viitattu 22.10.2011.  
[http://allpsych.com/psychology101/moral\\_development.html](http://allpsych.com/psychology101/moral_development.html)

Askeleittain-opas, Opas opettajille, Helsingin painotuote, 2005. Alkuteos; Second Step, Teacher's Guide. 2002. Suomennos, Makkonen, K., Paavola, A., Pemberton, T., Savolainen, J.

Goleman, D. 2007. Sosiaalinen äly. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu. Otava.

Goleman, D. 1997. Tunneäly – lahjakkuuden koko kuva. Otavan kirjapaino. Keuruu. Otava.

Eronen, S., Kanninen, K., Katainen, S., Kauppinen, L., Lähdesmäki, M., Oksala, E., Penttilä, M., 2003. Persoona – kehityspsykologia. 1.-2.painos. Edita Prima Oy. Helsinki.

Hermansson, E. 2008. Terveyskirjasto, Duodecim. Lapsiperheen oma kirja. Artikkel, Tapa- ja moraalikasvatus. Viitattu 3.10.2011.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lok00039](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lok00039)

Hirsijärvi, S., Remes P. & Sajavaara P. 2008. Tutki ja kirjoita. Tammi. Keuruu. Otavan kirjapaino OY.

Kerola, K., Kujanpää S. & Kallio A. 2011. Opetushallituksen verkkomateriaali, Tunteesta tunteeseen - ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Viitattu 4.8.2011.  
[http://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen/tunteet\\_mita\\_ne\\_ovat#2](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat#2)

Koenigsberg, J. 2011. Encyclopedia of Mental Disorders. Social Skills Training. Viitattu 29.10.2011. <http://www.minddisorders.com/Py-Z/Social-skills-training.html>

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. PS-kustannus. Juva. WS Bookwell Oy.

Kokkonen, M., Saarinen, M. 2003. Tunneäly- kohti KOKONAista elämää. WSOY. Juva. WS Bookwell Oy.

Lehtinen, P-M. 10.2.2008. Artikkel – Tunneäly tasoittaa elämää. Viitattu 3.8.2011.  
[http://www.mtv3.fi/helmi/ihmissuhteet/artikkeli.shtml/600601?ihmissuhteet-ystavat-elamaa\\_oppimassa](http://www.mtv3.fi/helmi/ihmissuhteet/artikkeli.shtml/600601?ihmissuhteet-ystavat-elamaa_oppimassa)

Nurmiranta, H., Leppämäki, P., Horppu, S. 2009. Kehityspsykologia lapsuudesta vanhuuteen. 1. painos. Kirjapaja. Hämeenlinna. Kariston Kirjapaino Oy.

Perkka-Jortikka, K. 2007. Hankalan ihmisen kohtaaminen. 1. painos. Edita Prima Oy. Helsinki.

Pietikäinen A. 2011. Tampereen avoimen yliopiston verkkomateriaali. Sosiaalipsykologian peruskurssi. Lawrence Kohlberg ja moraalikehityksen vaiheet. Viitattu 3.10.2011.

<http://www.uta.fi/tyt/avoin/verkko-opinnot/sosiaalipsykologia/kohlberg.html>

Silvennoinen, M. 2004. Vuorovaikutuksen avaimet. Gummerrus Kirjapaino Oy. Talentume Media Oy.

Heippa!

Olen valmistuva sosionomi Vaasan ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä aikuisten ihmisten vuorovaikutuksesta ja siihen liittyvistä tunteidoista. Työssäni käsittelen kolmea tunteittoa, empatiaa, tunteiden säätelyä ja sosiaalista ongelmanratkaisua. Näitä taitoja opetetaan päiväkodeissa lapsille Askeleittain-ohjelman avulla, jotta he menestyisivät elämässään myöhemmin. Tutkin mitkä ovat meidän, jo aikuisikään ehtineiden, ajatukset omista sosioemotionaalisista taidoistamme.

Kyselylomakkeeni avulla yritän selvittää, miten me aikuiset toimimme eri tilanteissa tunteidemme kanssa ja mitkä ovat meidän ajatuksemme edellä mainituista kolmesta tunteidoista. Lomakkeessa on yksitoista monivalintakysymystä ja lopussa asteikkoarviointi omista ja muiden tunteidoista. Vastauksesi on erittäin tärkeä opinnäytetyötäni varten.

Iso Kiitos Sinulle!

Saara Tähtinen

Sosionomiopiskelija, VAMK

## KYSELYLOMAKE VUOROVAIKUTUKSESTA TOISTEN IHMISTEN KANSSA

Sukupuoli: \_\_\_\_ nainen \_\_\_\_ mies Ikä: \_\_\_\_\_

Oletko? työssäkäyvä: \_\_\_\_ työtön: \_\_\_\_ opiskelija: \_\_\_\_ eläkeläinen: \_\_\_\_

Ammattisi & koulutustaustasi: \_\_\_\_\_

Jos opiskelet, niin ala: \_\_\_\_\_

### EMPATIA

#### 1. Tunteiden tunnistaminen:

- a) Hyväksyn tunteeni ja osaan kertoa tuntemuksistani myös muille
- b) Tarkkailen sekä itseni että muiden tunteita, mietin mitä he viestivät elein ja ilmein
- c) Seuraan ihmisten eleitä ja ilmeitä, mutta en saa heidän tunteistaan selkoa
- d) Omieni ja muiden tunteiden tunnistaminen on minulle hankalaa

#### 2. Empatian tunteminen:

- a) Otan automaattisesti muut ihmiset huomioon eri arkipäivän tilanteissa
- b) Tarjoan apuani läheisilleni oma-aloitteisesti, jos koen heidän olevan avun tarpeessa
- c) Ajattelen kyllä muita ihmisiä, mutta päällimmäisenä kuitenkin otan omat tunteeni vahvimpana huomioon arjen eri tilanteissa
- d) Minulle on vaikeaa asettua toisen ihmisen asemaan

#### 3. Ystäväni läheinen on kuollut, minä...

- a) soitan/menen käymään hänen luonaan, en löydä sanoja lohduttamiseen, mutta haluan silti olla läsnä – kuuntelijana
- b) ajattelen häntä, mutta pelkään kohtaamistilannetta ja lähetän postin kautta kukka-adressin – otan yhteyttä muutamien päivien kuluttua
- c) ajattelen häntä, mutta luulen että hänen on parempi olla perheensä kanssa, enkä ota yhteyttä
- d) mietin häntä hetken, mutta jatkan sitten omia askareitani, mitä sitä toista hyysäämään, on itseltänikin kuollut läheisiä ihmisiä – elämä on, tänne synnyttään ja täältä lähdetään

**4. Olen ystäväni keskuudessa se ihminen, joka...**

- a) elää ystävänsä tukena niin myötä- kuin vastamäessä ja pistää omat tarpeensa sivuun ystävän tilanteen sitä vaatiessa
- b) on ystävien tukena mielellään, mutta osaa vaatia tukea myös itselleen – ihmissuhteet ovat vastavuoroisia
- c) ei aina jaksa kuunnella niitä pienimpiä murheita/iloja, eikä kerro myöskään omia asioita ystävilleen, sillä onhan heilläkin omat asiansa
- d) puhuu mieluummin säästä ja hyvästä ruoasta, ei jaksa eläytyä liian syvälliseksi ihmissuhteissa

**TUNTEIDEN SÄÄTELY****5. Olen kaupassa kassajonossa, kun minut ohitetaan jonossa, minä...**

- a) turhaudun mutta hengitän syvään ja lasken mielessäni kymmeneen
- b) alan mutisemaan itsekseni ja hermostun, mutta haen toisista jonossa olleista ikään kuin turvaa katsekontaktilla, jos en sitä saa niin vaikenen
- c) sanon kärkkäästi heti mielipiteeni, pidän huolen että minun taakseni hän ainakin joutuu, valitan koko jonotuksen ajan ärsyttävästä kiilaamisesta
- d) menetän hermoni ja korotan ääntäni joskus jopa uhkaavaksi tämänlaisissa tilanteissa käskiessä ko. henkilöä luikkimaan jonon perälle

**6. Kun minua on loukattu niin että suutun totaalisesti, puran kiukkuni seuraavasti...**

- a) rauhoitun kotioiloissa, hiljaa itsekseni ja käyn ehkä ulkona kävelemässä, yritän jokseenkin ymmärtää tapahtunutta
- b) huudan ja raivoan lähimpänä olevalle tutulle ihmiselle ja tämän jälkeen menen salille nostamaan sykettä – liikunta rauhoittaa mieleni
- c) raivoan huutamalla ja haukkumalla henkilölle itselleen, kerron myös muille tutuilleni mielipiteeni kyseisestä henkilöstä, olen tunnekuohun vallassa – mitkään syvähengitykset yms. eivät auta nyt
- d) suutun niin, että tarvitsen muiden ihmisten rauhoittelua, etten käy käsiksi ko. henkilöön, koston asian jotenkin tulevaisuudessa esim. puhumalla tästä henkilöstä pahaa muille ihmisille

**7. Tiedän loukanneeni jotakin henkilöä, toimin seuraavasti...**

- a) pyydän heti asian huomattuani anteeksi ja myönnän virheeni
- b) pyörittelen asiaa mielessäni ja muutamien päivien kuluttua saan pyydettyä anteeksi
- c) kadun tekoani, mutta en saa pyydettyä anteeksi, yritän olla ystävällinen seuraavilla kerroilla hänet kohdatessaan
- d) sivuutan asian ja yritän unohtaa – tuskin hänkään sitä enää muistelee

**SOSIAALINEN ONGELMANRATKAISU****8. Tapaan juhliissa mielenkiintoisen ihmisen, johon haluaisin tutustua paremmin, minä...**

- a) menen sopivan hetken tullen spontaanisti juttelemaan hänelle – vain niin voin tutustua häneen
- b) otan ystäväni mukaan ja hänen kanssaan menen uuden ihmisen juttusille
- c) mietin, miten voisin luonnollisella tavalla lähestyä häntä, mietin ja mietin ja huomaan illan lopussa etten käyttänyt tilaisuuttani hyväksi
- d) päädyn siihen, että en kuitenkaan osaisi tälle mitään jutella ja annan asia olla, saatan harmitella kuitenkin jälkikäteen

**9. Kahdelle ystävälleni syntyy riita istuessamme iltaa kaikki kolme yhdessä, minä...**

- a) sanon mielipiteeni riidasta ja kehotan kumpaakin miettimään voisiko riidan sopia, ja yritän tämän jälkeen saada keskustelun keveämpiin aiheisiin
- b) yritän keksiä jotain keinoa riidan ratkaisemiseksi, jotta voisimme jatkaa leppoisasti, hyvin alkanutta iltaa
- c) yritän olla välittämättä ja puhua pälpätän koko ajan jotain tyhjämpäivästä, toivoen että he unohtaisivat riitansa
- d) hermostun ja vahingossa haukun molemmat kaverit ja huomaan että kiista kääntyy lopulta minua vastaan

**10. Kun keskustelen ryhmässä muiden ihmisten kanssa, minä...**

- a) osaan pyytää anteeksi, jos joudun jostain syystä keskeyttämään keskustelun
- b) odotan sopivaa hetkeä, jolloin voin sanoa sanottavani
- c) huomaan usein puhuneeni tahattomasti jonkun päälle
- d) turhaudun usein ja puhun muiden päälle juuri silloin kun minulla on asiaa – niinhän nuo muutkin toimivat

**11. Olen kutsunut ystäviä syömään ja juuri vähän ennen eräs ystävästä ilmoittaa että muutama hänen kaverinsa tulisi mukaan, jos suinkin sopii, minä...**

- a) sanon automaattisesti että totta kai he saavat tulla, jos ruokaa ei riitä niin itse pärjään vaikka pelkällä leivällä
- b) mietin hetken ja toivotan tervetulleiksi, eiköhän tästä riitä kaikille – josko jotain tekisi vielä enemmän
- c) turhaudun, aina tämä sama homma juuri tämän kaverin kohdalla, päästän kaikki sisään, mutta näytän ilmeillä ja eleillä etten ole asiasta hyvilläni
- d) ärsyynnyn totaalaisesti, ja kiellän kaveriani ottamasta ylimääräisiä mukaansa, tämä oli tarkoitettu vain kutsutuille – kaverini saa kuulla toiminnastaan

**Arvioi asteikolla 1-10 (1=heikosti 10= vahvasti)**

**Minä itse...**

olen empaattinen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
osaan säädellä tunteitani	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
olen ongelmaratkaisija	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Muut ihmiset ajattelevat minun...**

olevan empaattinen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
osaavan säädellä tunteitani	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
olevan ongelmanratkaisija	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Muut ihmiset lähiympäristössäni...**

ovat empaattisia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
osaavat säädellä tunteitaan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ovat ongelmanratkaisijoita	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**KAUNIS KIITOS SINULLE, ETTÄ TÄYTIT LOMAKKEEN!**